For Subscribers only.

આગમજથી થનારાં ઘરાકો માટે.

સ્ત્રીનો ભવ-સાગર.

LADIES' VADEMECUM.

લેખક—ડી. એન. પટેલ.
જી. બી. વી. સી.

"The benefit which is derived from literature will depend not so much upon the literature itself as upon the skill with which it is studied."
Buckle's Civilization, I, 247 (1858).

આવૃતી પેહલ્લી.

નકલ ૧૨૦૦.

કીમત રૂ. ૩.

ફેબ્રુઅરી ૧૯૦૯.

મુંબઇ.

What God, in the might of His wisdom and the greatness of his love, has created, no man or woman need be ashamed to read, talk of, learn and know.

For it cannot be that He has so ordered it that knowledge so essential to the well-being of mankind can be destructive to moral purity.



The Bombay Art Printing Works.

અરપણ પત્ર.

મેહરબાંન

શેઠ બેજનજી અરદેશર દસ્તુર કામદીન.

પારસી સાહિત્યના કદરદાન શોખીન,

વીદ્યા હુંન્નર અને સંસાર જ્ઞાંનના ગ્રંથોને હંમેશ
ઉદાર આસરો આપનાર,

પારસી લેખકો, અને ગ્રંથ કરતાઓના સાહિત્યના
કામને ઉત્તેજન આપનાર,

સાહિત્યના ફેલાવા માટે તમારી એવી સહાયક દીલસોજી
અને મારા તરફની આપની ભલી અને દીલસોજ
લાગણીની પીછાનમા

સંસાર જ્ઞાંનમાળા માંહેલું આ મારૂં બીજુ પુસ્તક

સ્ત્રીનો ભવસાગર

આપ મેહરબાંન સાહેબને પુરતાં માન સાથ અરપણ
કરવાની રજા ચાહુંછુ.

આધીન,
ધ. ન. પટેલ.

મુંબઇ.
૧-૨-૯.

આ પુસ્તક ૧ થી તે ૧૬૦ પેજ સુધી ફ્રીયરરોડ ઉપર ચેરાગ પ્રીન્ટીંગ• પ્રેસમા તેના માલેકે લખનાર માટે છાપ્યું છે, તથા બાકીનો સઘળો ભાગ "સાંજ વર્તમાન" ઇલેક્ટ્રીક પ્રેસમાં મેસર્સ રૂ. ન. વાચ્છાગાંધીની કું૦ એ લખનારને માટે છાપ્યું છે.

બાંનુઓને બે બોલ.

કેળવણી, સુધારો, અને વઇદક ગ્નાંનના વધારા અને ફેલાવા સાથ સ્ત્રીજાતીને થતાં દરદો ગોયા વધતાં જતાં હોય, એમ આપણુને લાગે છે. અને તેમા સહરાગાત નથી, કેમકે આજે શેહરમાં, 'ગાઇનીકૉલોજીસ્ટ' અને સ્ત્રીના દરદોના 'સ્પેશ્યાલીસ્ટ' આપણી નજરે ખટકે ખટકે પડે છે. એમ જો કહીશું તો ચાલશે, કે ભવીશમાં સ્ત્રીના દરદોના 'સ્પેશ્યલી-સ્ટો'ની એક ઓલાદનો આપણી બાંનુઓને લાભ મળશે. આજે સ્ત્રીઓ પોતાના ખાસ દરદોના ઇલાજ બાંનુ તબીબો પાસ કરાવવા જેટલી રાજીથી તઇયાર થાય છે, તેટલી તેઓ એક મરદ તબીબની સારવારમા જવા રાજી હોતી નથી. જેમ આજના વખતની કેટલીક બાંનુઓ પોતાના કપડાંની 'ફૅશંન' માટે પોતાના માનીતા દરજીઓ અને કાપડીઆઓ ઉપર વીસ્વાસ રાખે છે, તેમ આજે ઘણીક બાંનુઓ પોતાના દરદો માટે પોતાના ખાસ તબીબો ઉપર વીસ્વાસ રાખે છે. પણ ગરીબો તેમ કરી શકતાં નથી. જેમ ઘણીક ગરીબ બાંનુઓ પોતાની ખાંનગી 'ફરીયાદો' જાહેર કરવામા લાજ અને શરમની મારી પોતાને હીણાયલી સમજે છે, તેમ કેટલીક મધ્યમ વરગની બાંનુઓ પણ તેમ કરતી માલમ પડી છે. એવા સંજોગો વચે આ પુસ્તક પ્રગટ કરવામા મારી નેમ અને મતલબ એટલીજ છે, કે સ્ત્રીઓને થતાં જાલેમ જીવલેણ દરદોના ખરાં કારણો તેમને જાહેર થાય, કે જેથી તેઓ તે કારણોને પોતાથી દુર રાખી શકે, અને તેમ કરી પોતાની જીંદગીને દુખી થતી બચાવે.

સ્ત્રીજાતીને થતાં કેટલાંક જીવલેણ દરદોમાંથી તે કેવી રીતે બચી શકે, તે સેહલ્લાંમાં સેહલી રીતે, અને સાદી, સરલ અને સીધી ઇબારતમાં દેખાડવાની કાંઇક તજવીજ મે આ પુસ્તકમાં કીધી છે. સ્ત્રીના દરજ્જાને છાજતી અને તેણીના મંનની નાજુક લાગણીને અનુસરતી મરીયાદા જાળ-વનારી ભાશામા, મે આ પુસ્તકમા સમાયલી અગણીત બાબદો લખી

છે, તેમજ ચીત્રો માટે પણ તેવીજ કાળજી રાખી છે. ઉંચા પ્રકારનું સ્ત્રીપણું કેવી રીતે મેળવી શકાય છે, તે સમજ પડે એવી રીતે દેખાડવા માટે, સ્ત્રીની આખી જીંદગીના દરએક તબકકામે દરશાવી ચીતારીયા છે.

આવી ક્લાસમના સાહીત્યની કદર બુજી તેને પુસ્તક આકારે પ્રગટ કરવાના કામને ઉતેજન આપનાર તરીકે આપણા શહેરના જાણીતા શહેરી શેઠ બેજનજી અરદેશર દસતુર કામદીનનો હું ખાસ ઉપકાર માનું છું. એ સાહેબે મારાં આગલાં પુસ્તક સ્ત્રીનો સલાહકાર પ્રગટ કરવામાં મને જે ઉતેજન આપ્યું હતું તેવીજ રીતે આ પુસ્તક પ્રગટ કરવાના કામમાં પણ પોતાની રાબેતાની રીત પ્રમાણે મને ઉતેજન આપયું છે, તે માટે હું એમનો આભારી થયો છું.

મી૦ પી. ડી. મુકાદમે આ પુસ્તકને મોટી સંખ્યામા આગમજથી ખરીદી મારાં કામમાં તેમને સવલતા કરી આપી છે, જેથી એ પુસ્તકની સેલ એજનસી એવણ હસ્તક હું સપુરદ કરૂંછું.

બીજી અસંખ્ય બાબદો જે હજી રહી ગઇ છે, તે નવાં પુસ્તક રૂપે બાહાર પડે તે આગમજ ખતંમ કરતાં હું એટલુંજ ચાહું છું, કે આ પુસ્તક વાંચક બેહનોને જો કાંઇ ઉપીયોગી થઇ પડશે, તો હું મારી તમામ મેહનત સફળ થયલી સમજી સંતોશ પામીશ. આ પુસ્તક માટે સઘળા બ્લૉક મારા મીત્ર મી૦ જીજીભાઇ ખરેઘાટે બનતી તાકીદે બનાવી આપ્યા છે, માટે તેવણનો આ પ્રસંગે હું ઉપકાર માનુ છું, કેમકે મારાં આગલાં તેમજ આ પુસ્તકની લોકપ્રીયતાનું એ હું એક મુખ્ય સાધન સમજું છું.

[illegible]

મુંબઇ, ફોરાસ રોડ, એડવરડ બીલડીંગ, ફૅબ્રુઍરી ૧૯૦૯.

સ્ત્રીનો ભવસાગર

સાંકળીયું.

સ્ત્રી સંસારને લગતી નીચલી અગણીત અગત્યની બાબદો વીશે આ પુસ્તકમાં જાણવા જોગ વીવેચન કરવામા આવ્યું છે.

પાનું.

સ્ત્રીનો બીજો તબકકો.

પત્ર ૮ મું—સ્ત્રી-વેશ. THE YOUNG LADY.

પાનું.

સમાપ્ત.

સુધારો.

પાનું ૩૯૮ પત્ર ૩૭ મું ચોથી લાઇનમાં **Maltiple** ને બદલે **Multiple** વાંચવું.

સ્ત્રીનો–ભવસાગર.

પત્ર ૧ લું.

પાચન ક્રિયાના ભેદ.

ON DIGESTION.

"Now good digestion wait on appetite,
And health on both!"

MACKBETH, Act III, Sc. 4.

સ્ત્રીના શરીરના વધવા અને ઘટવાનો મુખ્ય આધાર શાની ઉપર હોય છે. ખોરાક ઉતાવળે ખાવાથી શું ગેરફાયદા થાય છે. સ્કુલમાં છોકરીઓની જમવાની રીત. ખોરાક કેવી રીતે ખાવો. કેવી રીતે પીવું. અમેરીકનોની એક મોટી એબ. અમેરીકનોની જમવાની રીત. ખોરાક શરીરમાંથી કેવી રીતે પસાર થાય છે. શરીરમાં ખોરાક જરપત કરનારી મશીનરી. પીત શરીરમાં શું શું કરે છે. પીત વગર આદમી જીવી શકે કે નહી? કુતરા ઉપર કીધેલું એક ઑપરેશન. પીતની બીમારી.

પ્રેમ સખી—

પરવરદેગારે આ જગતમા પેદા કરેલી સરવે બનાવટોમા સરવેથી મહાંન બનાવટ આદમીના શરીરની રચના, અને તેમાં ગોઠવેલાં અવયવો,–

Organs-છે. પરવરદેગારની હસ્તીને નાકબુલ કરનારા નાષ્ટીકેા વટીક આ મહાન બનાવટના ભેદભરમને પેાંહુચી શકતા નથી, અને તેઓ પણ આ કરામતી શરીર રચના અને તે મધે સમાએલાં અવયવેા–Organs-ની ભેદીક ક્રિયાના કાર્યો આગલ પેાતાના શીર નમાવી વીચારમા પડીયાં છે.

આદમીની શરીર રચનામા, શ્રષ્ટીના વધારા માટે તે પરમકૃપાળુ દાતારે, જે અથાગ અને નહી પેાંહચી શકાય એવી ભેદી ક્રિયાઓવાલાં અવયવેા,–Organs સરજેલાં છે, તે સઘલાંમાં, આદમીજાતની ઓલા-દના વધારા માટે, સ્રી તેમજ પુરૂષેાને બક્ષેલી શકતીના ભેદને આજ સુધી કેાઇ પણ કળાપી શકયું નથી.

આ પુસ્તકમાં પુરૂષેાને માટે મારે કાંઇ પણ ઇશારેા ખાસ કરવેા નથી, પણ સ્રીજાતને થએલી એ મહાંન બક્ષેસને લગતેા કાંઇક ખુલાસેા, સ્રીજાતીની જાણ અને સમજણ માટે હું આ પંત્રમાં કરવા માંગુછું.

સ્રીના શરીરના વધવા અને ઘટવાનેા મુખ્ય આધાર શાની ઉપર હેાય છે.

શરીરના વધવા અને ઘટવાનેા મુખ્ય યાને કહેા કે સઘલેા આધાર પાચનક્રિયાને આધારે પડેલેા છે. જેમની પાચન શકતી સારી હેાય છે, તેઓ તેઓનેા બાંધેા પણ તેવેાજ હેાય છે. શરીરમા ચાલી રહેલી પાચન ક્રિયામાં જો કાંઇબી ખાંમી હેાય છે, યા જો પાચનક્રિયામાં કાંઇબી ખલલ પડે છે, તેા તેથી અનેક પ્રકારના દુઃખ અને દરદેા પેદા થાય છે. આદ-મીની હેાજરી, અને તેને લગતાં બીજાં અવયવેા–Organs–ખેારાકને શરારમાં પચાવી શરીરના બાંધાને પુષ્ટી આપી મેાટેા અને મજબુત કરે છે, અને ખેારાક શરીરમાં પચી ગયા પછી, બાકી રહેલા કચરાને શરીરની બાહાર કાહાડવામાં, તે મદદ કરે છે.

ખોરાક ઉતાવલે ખાધાથી શું ગેરફાએદા થાય છે.

બદહજમીઅત, જેને ડાકટરો, 'ડીસપેપસીયા (Dyspepsia) કહે છે, તે ઘણીકવાર ખોરાકને બરોબર ચાવીયા વગર ઉતાવલે ચાવી ગળી જવાથી પણ થાય છે. ખોરાકને ઉતાવલે ચાવીયા વગર ગળી જવાથી, તે મોહોડાં માહેલી 'લબ' (Saliva) સાથ બરોબર મલી જતો નથી, અને તેથી જે રસાયણીક અસર મોહોડાં માહેલી લબથી ખોરાક ઉપર થવી જોઇએ, તે થતી નથી, જેથી પેટમાં ખોરાકને જરપત થવું મુશકેલ થઇ પડે છે.

સ્કુલમા છોકરીઓની જમવાની રીત.

આપણી દીકરીઓનો મોટો ભાગ, તેમા ખાસ કરી સ્કુલે જતી ઉલટમંદ દીકરીઓ, બપોરનુ ખાંણું ખાવામાં ઘણીજ ઉતાવલ કરે છે. સ્કુલમાં બપોરના ખાણાં માટે રજા મલતાંજ 'ખાધું નહી ખાધું' કરી ઉતાવલમાં ઝડપથી ખાઇ ઉઠી જાય છે. પણ એવી રીતે ખાધેલો ખોરાક બરોબર જરપત થઇ શકતો નથી, અને મા બાપોની હદ વગરની કાલજી છત્તાં, દીકરીઓનુ શરીર જેવું જોઇએ તેવું રૂષ્ટ પુષ્ટ થતું નથી.

ખોરાક કેવી રીતે ખાવો.

મહાંન તબીબોનું એવું મત છે, કે જમતી વખતે હંમેશાં શાંત અને નીરાંત મને ખોરાક ખાવો. ખોરાક લેતી વખતે બીજો કાંઇબી વીચાર કરવો નહી. જે કાંઇ ખોરાક ખાતાં હોઇએ, તે ખોરાક ઉપર બનતાં સુધી ખાસ મનન (Concentration) કરી ખાવું.

કેવી રીતે પીવું.

ખાવાની બાબદમાંજ નહી, પણ પાણી કે કોઇબી પ્રકારનું પીણું પીવામાંબી તે ઉપર મનન કરી, ઘણુંજ ધીમે અને હલવે હલવે સવાદ લઇને પીવું જોઇએ છે.

ખાણું ખાધા પછી, કે ખાણું ખાતાં તરસ લાગવે એકદમ મોટે ગોટે ઢચ ઢચ પાણી પીવું નહી. તેમ પીધાથી બદહજમી થવાનો સંભવ રહે છે, કેમકે પેટ માહેલો ખોરાક પાણી સાથ મલી જઇ એટલો તો પાતલો બની જાય છે, કે તેથી હોજરીમાં ચાલતી રસાયણીક ક્રિયાના કાંમમા ખલલ થાય છે, અને ખોરાક હજમ થતો અટકી પડે છે.

અમેરીકનોની એક મોટી એબ.

અમેરીકનો જનમથીજ જબરા ચટપટીયા અને ઉતાવલીયા હોય છે. તેઓ દરએક ચીજ ઉતાવલમાંજ કરે છે. દેવલમાં બંદગી કરવામાં તેઓ ઉતાવલ કરે છે એટલુંજ નહી, પણ ચાલવામા અને ફરવા હરવામા પણ તેઓ તેટલીજ ઉતાવલ કરે છે. જો કોઇ પરદેશી તે લોકને જુવે, તો તે એમજ સમજે, કે તેઓ ઘણાજ કાંમમા હોવાથી દોડાદોડી કરે છે. ફરવામાજ નહી, પણ કાંઇબી કામકાજ કરવામા, મુસાફરી કરવામા, તેમજ, પોતાના સગાં સ્નેહી અને બાયાને પ્યાર કરવામાબી તેઓ તેટલીજ દોડાદોડ કરે છે. અને તેજ પ્રમાણે ખોરાક ખાવામા પણ તેઓ તેટલીજ ઝડપ અને ઉતાવલ કરે છે.

અમેરીકનોની જમવાની રીત.

ટેબલ ઉપર ધીરે અને ધીમેથી ખાવાના તેઓએ ગોયા કસમ લીધા હોય, તેમ બેસતાંને વાર ચોતરફ તેઓ હાથ ફેરવવા માંડે છે. મોહોડું જોઇએ તો ડબુસાથી ભરપુર ભરાઇને ફુગાઇ ગએલું, અને તોપણ છુરી કાંટાનો ખણખણાટ તો ચાલુજ રહે છે. ટેબલ ઉપર જમણી બાજુથી એક ચીજ લેતાં હજી તો વીલંબ થયો નથી, તેટલાંજ ડાબી બાજુપર તેમના હાથ લંબાએલાજ નજરે પડે છે.

એવી રીતે ઉતાવલીયાં ખાનારાંઓ બદહજમીઅતના મરજ (Dyspepsia) થી પીડાય તેમા નવાઇ નથી. આ ખરી હકીકત જાણીયા પછી, જેઓ ઉતાવલથી ખાવાની આદત છોડે નહી, તો બદહજમીઅતના મરજને

ખોરાક શરીરમાં જરપત કરનારી 'મશીનરી



A, (ક) મોહડું; B, (ખ) જીભ; G, (ગ) દંમ લેવાની નળી; H, (ઘ) ખોરાકની નળી J, (ન) મોહટી હોજરી O, (ચ) પીત જેમા પેદા થાય છે; (Gall Bladder); M, (છ) નાહની હોજરી; N, (જ) પીતની નળીનું મુખ; Q, (ઝ) નાહના આંતરડાં; U, (ત-૧) V, (ત-૨) X, (ત-૩) Y, (ત-૪) મોટું આંતરડું, જે ઉપર ચહડી દાબી બાજુથી નીચે ઉતરે છે, અને Z, (થ) આગલ સફરાની નળી અને તેનો છેડો આવે છે. (બીજી બારીકીમા જવાની જરૂર નથી.)

માટે તેઓએ પોતાનેજ ઠપકો આપવો ઘટે છે. એટલાં માટે કાંઇબી ખોરાક ધીમે તેમજ ખુબ તરેહથી ચાવીને ખાવો જોઇએ છે.

એ રીતે શરીરના વધવા ઘટવાનો મુખ્ય આધાર શરીરમાં ચાલી રહેલી પાચન ક્રિયાને આભારી છે. પાચન ક્રિયાના જુદા જુદા પ્રયોગો પીસ્તારીને અતરે લખાવા છત્તાં બીનઅનુભવીઓને તે સમજ પડે એમ નથી, અને તેથીજ અતરે એ ક્રિયાને મેં ટુકમાં દરશાવી છે.

ખોરાક શરીરમાંથી કેવી રીતે પસાર થાય છે.

આદમીના પેટમાં ખોરાક દાખલ થયા પછી, તે હોજરીમાંથી કેવી રીતે પસાર થાય છે, અને કેવી રીતે તે જુદી જુદી જગાઓ પસાર કરી આગલ વધી, સેવટે સફરાને રસ્તે નર્કને આકારે બાહાર પડે છે, તે સાંમે આપેલાં ચીત્ર ઉપરથી બરોબર માલમ પડશે.

ખોરાક જરપત કરનારી 'મશીનરી'

DIGESTIVE MACHINERY.

સાંમે આપેલાં ચીત્રમાં—

ક=મોહોડું. (MOUTH).

ખ=જીભ. (TOUNGE).

ગ=દમ લેવાની નળી. (TRACHEA).

ઘ=ખોરાકની નળી. (OESOPHAGUS).

ન=મોટી હોજરી. (STOMACH).

ચ=પીત જેમા પેદા થાય છે. (GALL BLADDER).

છ=નાંહની હોજરી. (DUODENUM).

જ=પીતની નળીનું મુખ. (BILE-DUCT-ORIFICE)

ઝ=નાંહનાં આંતરડાં (SMALL INTESTINES).

ત-૧. ત-૨. ત-૩. ત-૪=મોટું આંતરડું જે જમની તરફથી નીકળી ઉપર થઇ, ડાબી બાજુ નીચેના છેડા સુધી લંબાયું છે.

થ=સફરાની નળી, અને તેનો છેડો.

ટીકા=ઉપલાં ચીત્રને બારીક રીતે દરશાવીયું નથી, કેમકે વાંચનારને તેથી ગુંચવાડો થવાનો સંભવ રહે છે. કેટલીક ચીજો એ ચીત્રમાં ચીતારેલી હોવા છત્તાં સમજાતી નથી, તેમજ કલેજું, (Liver), અને તલ્લી (Spleen) આ ચીત્રમાં દાખવ્યાં નથી.

ઉપલાં ચીત્ર તરફ નજર કીધાથી, ખોરાક કેવી રીતે શરીરમાં જુદે જુદે રસતે ફરીને સેવટે બાહાર નીકલે છે, તે સમજવું મુશકીલ થઇ પડે એમ નથી.

(ક) મોહોડાંમા ખોરાક ચવાઇને તૈયાર થયા પછી, જ્યારે તે ગળાં- માંથી નીચે ઉતરે છે, ત્યારે—

(ખ) ખોરાકની નળીમાંથી તે પસાર થઇને—

(ન) મોટી હોજરીમા જઇ પડે છે. હીયાં હોજરીના પડમાંથી ઉત્તપંન થતા 'ગૅસ્ત્રીક-જ્યુસ' નામના પ્રવાહીના સમાગમમાં તે આવ્યાથી, તેના ઉપર રસાયણીક અસર થાય છે, અને જ્યારે એ પ્રવાહી સાથ તે પુરેપુરો મળી રહે છે, ત્યારે, તે મોટી હોજરીમાંથી આગળ વધી—

(છ) નાંહની હોજરીમાં જાય છે. આ નાંહની હોજરીમાં વળી એક બીજો નવો પ્રવાહી ઉત્તપંન થાય છે, અને એ નવા પ્રવાહીની નવી અસર ખોરાક ઉપર થાય છે. એ નવો પ્રવાહી કલેજાં (Liver) માંથી નીકલે છે, જે બાઇલ, યાને પીતને નામે જણાએલો છે. એ પીત—

(ચ) ગૉલ-બ્લૅડરમા એકઠું થઇ રહે છે, અને

(જ) પીતની નળીના મુખમાથી નાંહની હોજરીમા દાખલ થઇ, ત્યાં ખોરાક ઉપર રસાયણીક અસર કરે છે. એ ઉપરાંત નાંહની હોજરીમા, એક

બીજો રસ જે 'પૅનક્રીઆટીક-જ્યુસ'ને નામે જણાએલો છે, તે પણ નાંહની હોજરીમા ખોરાક ઉપર કાંઇક જાણવા જોગ અસર કરે છે.

બાઇલ, અને પૅનક્રીઆટીક જ્યુસ નાંહની હોજરીમા આવી પડેલા ખોરાક સાથ મલી જઇને, તેને બીલકુલ સીજવી નાખે છે. આ પૅનક્રીઆટીક જ્યુસ, ખોરાકમાં સમાએલાં સઘલાં પુષ્ટીકારક અને જરપત થાય એવાં તત્વ સાથ મલી જાય છે, અને બાઇલ યાને પીત ખોરાકમા સમાએલા સઘલા નહી જરપત થાય એવા, અને શરીરને બીનઉપીયોગી થઇ પડે એવા ખોરાક સાથ મલી જઇ, તે બંનેને એક એકથી જુદા પાડી નાખે છે.

એવી રીતે જુદા જુદા રસની રસાયણીક ક્રિયાની અસરથી સીજીને ચરી ગએલો ખોરાક, પૅનક્રીઆટીક રસ સાથ મલી ગયા પછી, તે

(**ઝ**) નાંહના આંતરડાં તરફ આગલ વધે છે, અને ત્યાં શરીરની રગો (Absorbents) મારફતે (અલબતાં તેમાં બીજા અનેક ફેરફારો થયા પછી) તે શરીરમાં પચે છે.

આ ભેદીક ક્રિયામાં જાણવાં જોગ બાબદ જે છે, તે એ છે, કે નાંહના આંતરડાંમાંથી સઘલા પુષ્ટીકારક ખોરાકને શરીરના સુધારા વધારા માટે જ્યારે રગો ચુસી લીએછે, ત્યારે બાઇલ સાથ મલી ગએલો રદ ખોરાક છુટો પડી જાય છે, અને તેવી એખલી હાલતમાં તે નાંહના આંતરડાંમાંથી—

(**ત-૧. ત-૨. ત-૩. ત-૪.**) મોટાં આંતરડાં તરફ પસાર થાય છે. એ મોટું આંતરડું બીન ઉપીયોગી નકામા થઇ પડેલા ખોરાકને એકઠો થવાનું ગોયા એક મઠક 'રાંન્ડેવુ' (Randezvous) હોય છે. એ રદ ખોરાક મોટાં આંતરડાંમાંથી સેવટે આગલ વધી—

(**થ**) સફરાની નળીના છેડા તરફ જાય છે, જેમાંથી તે નર્કને આકારે બાહાર પડી, શરીર સુખાકારીમાં વધારો કરે છે.

પીત શરીરમા શું શું કરે છે.

પીત (બાઇલ) શરીરની એક કીમતી સેવા બજાવે છે. તે જેટલું ઝેરી છે, તેટલુંજ શરીરને ઉપીયેાગી છે. રંગે તે ઘેરૂં પીલું, અને વાસ મારે તેવું હેાય છે. તે નીચલી કીમતી સેવા શરીરને માટે બજાવે છે.

૧. પીત, આંતરડાંમા રદ્દ પડેલા ખેારાકને એવી રીતે ચીકણેા (Lubricate) બનાવે છે, કે જેથી તેનુ સફરાને રસતે બાહાર નીકલી જવુ સહેલ થઇ પડે છે, અને તેથીજ પીતની ગેરહાજરીને લીધે કબજીઆત થાય છે.

૨. પીત, આંતરડાંમા રદ્દ પડેલા ખેારાકને કેાહવા કે સડવા દેતું નથી, એવી તેમા અસર હેાય છે.

૩. રદ્દ પડેલા ખેારાકનેા જે ખાસ પીલેા રંગ દેખાએ છે, તે કેટલેક દરજજે એ પીતના પ્રમાણમાં હેાય છે.

પીત વગર આદમી જીવી શકે કે નહીં.

પીત વગર આદમી જીવી શકે કે નહી, તે ઉપર તબીબ વીદવાંનેામા મતફેરી પડયાથી, તેઓએ એક કુતરાની ઉપર નીચે પ્રમાણે અખતરા કરી, પેાતાની ખાતરી કરી હતી.

એક કુત્રા ઉપર કીધેલું નવાઇ જેવું ઑપરેશંન.

તબીબેાએ એક કુતરાની ઉપર અવલેાકન કરવા તેને "ક્લૉરેાફૉર્મ" આપી, તેના શરીરમા પીતની નળી જે જગા ઉપરથી પસાર થતી હતી, તે જગા ચીરી, તે પીતની નળીને તેઓએ કાપી નાખી, અને તેનેા એક છેડેા શરીરની બાહાર કાહાડી. તેની આસપાસની જગાને ટાંકા મારી લીધા. એ ઑપરેશંન કરવાની મતલબ એટલીજ હતી, કે ગૉલ–બ્લૅડરમાંથી નીકલતું સઘલું પીત, શરીરની બાહાર નીકલી પડે, અને શરીરમાં તે બીલકુલ દાખલ થઇ શકે નહી. આ ઑપરેશંન કીધા પછી કેટલીક મુદ્દત સુધી પીતને એવી રીતે વેહવા દીધું, અને તેનું પરીણામ નીચે પ્રમાણે આવ્યું હતું.

એ ઑપરેશંનનું પરીણામ.

એ ઑપરેશંન કીધા પછી તે કુતરાને ઘણો સારો જેવો પુષ્ટીકારક ખોરાક જોકે ખવડાવવામાં આવ્યો હતો, પણ તે છત્તાં તે જાનવર ધીમે ધીમે તવાતું ગયું, અને સેવટે તે એટલું તો લેવાઇ ગયું, કે હાડપીંજર જેવો તેનો દેખાવ થઇ ગયો, અને અંતે તે મરણ પામીયું.

એ ઑપરેશંન ઉપરથી કાહાડેલું અનુમાન.

એ ઉપરથી એવું માલમ પડીયું, કે જયાં સુધી હોજરી માહેલા ખોરાક ઉપર પીતથી રસાયણીક ફેરફાર થાય નહી, ત્યાં સુધી તે કોઇબી જાતના ખાધેલા ખોરાક માહેલો પુષ્ટીકારક ભાગ શરીર માહેલી રગો (absorbents) ખેંચી શકે નહી.

એ ઉપરથી માલમ પડે છે, કે પીત શરીરની કેવી કીમતી સેવા બજાવે છે. કાંઇક દરદના સબબથી પીત જયારે હોજરીમાં દાખલ થતું અટકે છે, ત્યારે આદમીને ખોરાક હજમ થતો નથી, અને તેથી તે તવાતો અને લેવાતો જાય છે. એવા કેસમાં ભુખ હોવા છત્તાં, અને કીસમ કીસમના પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાધા છત્તાં, દરદીને જરાબી ફાએદો થતો નથી, કેમકે જે કીમતી ખોરાક તે ખાએ છે, તે ખોરાક માહેલો પુષ્ટીકારક ભાગ, શરીરમા પચવાને બદલે, એમનો એમ પાછો બાહાર નીકલી જાય છે.

પીતની બીમારી.

પીતની બીમારી અનેક પ્રકારની હોય છે. પીત વગર જેમ તબીયતની ખરાબી થાય છે, તેમ પીંત જયારે મોટા જહામા શરીરમાં હોય છે, ત્યારેબી તે તેટલીજ ખરાબી કરે છે. તે સવાલને અતરે નીસબત નથી, પણ પાચન ક્રિયામાં પીત સરવેથી કીમતી ભાગ બજાવે છે, એમા તો જરાએ શક નથી.

ડા. દુવાગીર.
* * *
L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨ જું.

જનંન—શરીર—બંધંન.

ON REPRODUCTIVE SYSTEM.

" * a thorough study of these branches, by all who think of entring the married state, should be held as indispensable as the rites which join the two in wedlock."*

JOHN COWAN, M. D.

દુનીયામાં પહેલ વહેલી ઓરત કેમ પેદા થઇ. આગે-ઇડંન. મરદના પાંસરાંમાંથી ઓરતની પેદાયશ કેમ થઇ. નાફરમાનીના ફળની કાંહાંણી. સ્ત્રી જગતમા અજીત છે. સ્ત્રીની સંસારમાં સરજત અને ફરજ. સ્ત્રીના જનંન અવયવેા. ગર્ભસ્થાંન વિષે ટુકેા ખુલાસેા. ગર્ભસ્થાંનનેા ઘાટ. ગર્ભસ્થાંનનુ બંધંન. સંતાન—બીજ—માર્ગ. ગર્ભસ્થાંન અને તેના મુખ્ય મદદગાર અવયવેા. ભીત્તરની ઇંન્દ્રીઓના ચીતાર. સંતાન-બીજ-સ્થાંન, (ઓવરી). ગર્ભસ્થાંનમાં બાળકના આકાર કેવી રીતે ઘડાય છે.

મીત્ર મેહેરબાંન,

પાચન ક્રીયાના ભેદીક પ્રયેાગેાની કરાંમત, ઉપર ટપંકેથી ગયાં પત્રમાં દરશાવીયા પછી. હવે આ પત્રમાં હુ 'જનંન—શરીર—બંધંન' યાને તબીબી ભાશામાં જેને Reproductive system કહે છે, તેની ગુપ્ત ઇંન્દ્રીઓ, અને તેની મુળ રચના, તથા તે ઇંન્દ્રીઓના ગુણદેાશ માટે, હું ઉપર ટપંકેથી સમજણ આપવા માંગુ છું, કે જેથી આ પુસ્તકનાં પાછલા ભાગમાં જણાવેલી અગત્યની બાબદેા, જ્યારે વાંચક બેહનેા વાંચે, ત્યારે તે સમજવામાં તેમને મુશકેલી પડે નહી.

આ પુસતક હું બાંનુઓના ગ્નાંન અને સમજણ માટે લખું છું, તેથી સ્રી જાતીનેજ લગતી બાબદો ઉપર હું લખાંન કરીશ, એમ વાંચનાંરી બેહનોએ નીશ્ચય કરી જાંણવું. જો કે ગર્ભનાં બંધારણ માટે કાંમ કરતાં અવયવો-organs-ના ગુણદોશ (Physiology) વીશે બોલતાં મને કાંઇક ઇશારો એ બંને જાતી માટે કરવો ફરજીઆત થઇ પડે એમ છે.

સૃષ્ટીના વધારા માટે તે પરમકૃપાલુ દાતારે આદમીને માથે જે અનેક ફરજો નાખી છે, તેમા સર્વેથી પહેલી અને પવીત્ર ફરજ, આદમીને માથે તેની ઓલાદ વધારવાની છે. એ કારણ, અને એ મતલબથી, જગતકરતાએ નરની સાથ નારીજાતીને જગતમા જન્મ આપ્યો છે.

દુનીયામાં પહેલ વહેલી ઓરત કેમ પેદા થઇ.

હીંબ્રુ ધર્મની દંતકથા પ્રમાણે દુનીયામાં પહેલ વહેલી ઓરતની હસ્તી કેમ થવા પામી, તે ખરેખર જાણવા જોગ છે. આ ફાનીમાં પરવેરદેગારે પ્રથમ 'ઍદમ'ને એખલેાજ પેદા કીધો હતો. એ ઍદંમને બાગે બેહસ્ત જેવું સુખ મલે, એવી તે જગતના બાપની મરજી હોવાથી, આ દુનીયામાં તેને માટે એક ઘણોજ ખુશનુમા બાગ બનાવીયો, કે જે 'બાગે-ઇડંન'ના નામથી ઓલખાતો હતો. આ બાગમાં, પરવરદેગારના માનીતા ઍદમે જ્યારે પોતાના પેહલવેહલાં કદમ મુકીયાં, ત્યારે તેનું તન અને મન, તમામ પાક, તમામ નેક, અને તમામ પવીત્ર તથા નીરદોશ હતાં. હસદ અને કીનો, કાંમ અને ક્રોધ, લોભ અને લાલચ જેવું તે કાંઇબી જાણતો નહી હતો. એવી રીતે, નીરદોશ ઍદમ, બાગે-ઇડનમાં ફેલાએલી પવીત્ર અને પાક પવનની લેહકીઓમાં વસી, પોતાના દીવસ ખુશી અને શાંતીમાં પસાર કરતો હતો. મગર એ સઘલી ખુશીના હીંગાંમમાં, તેના પેદા કરનારે તેને એક ફરમાન જે ફરમાવ્યું હતું, તે, તે કદીબી ભુલી જતો નહી હતો. તે ફરમાન એ હતું, કે ઇડંનના બાગમાં ઉગેલાં કીસમ કીસમનાં

ફળોના ઝાડ માહેલાં એક ચોક્કસ ઝાડનુ ફળ કદીબી તેને ખાવું નહી, એવું તાકીદનું ફરમાન હતું. ઍદમ તે ફરમાનથી નાફરમાન થવાનો કદીબી ખ્યાલ કરતો નહી હતો.

પણ ઇડંનના બાગનુ આવું સરવેથી સરસ સુખ, સરવેથી સરસ મોજ, અને સરવેથી સરસ ખુશાલી ભોગવતાં, ઍદમને કંટાલો આવવા લાગ્યો. વરશો સુધીની લાંબી મુદ્દત આ બાગમાં ગુજારીયાથી તેનો જીવ બેતાબ થવા લાગ્યો. ઇડંનના બાગ માહેલા લેહજતદાર ફળોની મોજ અને લેહજત તેને કમપસંદ થઇ પડી. તે બાગની પવીત્ર અને પાક પવનની ખુશનુમાં લેહકીની સંગતથી, હવે તે કંટાલવા લાગ્યો. સબબ?

સબબ, શયતાન તેને ભંભેરવા લાગ્યો. અંતે પરવરદેગાર પાસ આજીજી કરી, પોતાના આ એકાંતવાસમા કોઇ સોબતીની સંગત માટે, ઍદમે અરજ ગુજારી.

મરદના પાંસરાંમાથી ઓરતની પેદાએશ કેમ થઇ.

ટુંક નજરનો ઍદમ! પોતાના પેદા કરનારની મતલબ અને મકસદને તે પોંહચી શકીયો નહી, અને ઇડંનના બાગમા કોઇની સંગતમા પોતાના દીવસો ગુજારવા તે ઇનતેજાર થઇ રહ્યો. અંતે પરવરદેગારે તેની અરજ કબુલ રાખી, અને એક રાત્રે ઍદમ ઇડંનના બાગમાં જ્યારે પુર નીંદમા સુતેલો હતો, તેવામાં તેણે એક સ્વપણો જોયો. તેણે જોયું, કે આકાશમાથી એક ગેબી હાથ તેની તરફ લંબાયો, અને તે હાથે તેની છાતી ચીરી નાખી, તેમાંથી એક પાંસરી બાહાર ખેંચી કાહાડી, અને તે પાંસરીમાંથી જોતાં જોતાંમા એક ખુબસુરત ઓરત પેદા થઇ, તેની સાંમે ઉભી રહી. આ હેબતનાક સ્વપણો જોતાંજ તે એકદમ જાગી ઉઠીયો, અને તેણે જોયું, તો તેજ ઓરત જે તેના સીના માહેલી પાંસરીમાથી પેદા થઇ હતી, તે તેની સાંમે ઉભી હતી. એ રીતે ઓરત આ દુનીયામા પેહલવેહલી પેદા થઇ.

તે ઓરત 'ઇવ' હતી.

ઍદમના પાંસરાંમાથી તે પેદા પડેલી હતી. ઍદમના સેાબતી તરીકે ઇડંનના બાગમા તેની સાથ વસવા, અને ઍદમના એકાંત દીવસેા રંગીલા બનાવવા, પરવરદેગારે પેાતાના પ્યારા ઍદમને ખાતર એવી રીતે ઇવને પેદા કીધી હતી.

પણ તેઓ બંને તમામ નીરદેાશ, તમામ પાક અને તમામ નેક હતાં. નહી હતાં ત્યારે તેમના તનપર વસ્ત્ર, નહી હતાં ત્યારે તેમના જીગરમાં કામ, કરેાધ. નહી હતું ખ્યાંન તેમને લેાભ કે લાલચનું. નહી હતેા ખ્યાલ શરમ કે મરીઆદાનેા તેમને. એવી નીરદેાશ હાલતમા ઇંડનના બાગમા ઍદમ અને ઇવ એકબીજાંની સંગતમા વસતાં થયાં.

નાફરમાંનીના ફળની કાંહાંણી.

પણ શયતાંન તેમની પાછલ લાગ્યેા હતેા.

એક રળીઆમણે દીવસે ઇવ જ્યારે ઍદમથી છુટી પડી ઇડંનના બાગમાં એકલી ફરતી હૈતી, ત્યારે શયતાંન એક સુંદર સેાહામણા સર્પનુ રૂપ ધારણ કરી, પેલાં નાફરમાનીના ફળવાલાં ઝાડ ઉપર ચહડવા લાગ્યેા. ઇવની તે અઝદાહ ઉપર નજર પડી. તે તેને નીરખી જેાતી ઉભી. તેણીએ જેાયું, કે એક સુંદર સર્પ પેલાં ઝાડની ડાળી ઉપર રસના ભારથી ઝુલાઇ પડેલાં સુંદર ફળને પેાતાની જીભ વડે ચાટી, ખુશ થતેા હતેા.

આ દેખાવ ઇવની નજરે પડીયેા. તુરતજ તે સર્પ ઝાડ ઉપરથી ઉતરી એક તરફ ચાલીયેા, પણ ઇવના મન ઉપર તે જબરેા છાપ મારી ગયેા. ઇવ તે ઉંચાં ઝાડ ઉપર આંખેા પ્રાડી તેના રસદાર ફળેાને જેાઇ, તે ખાવાંને માટે ઇનતેજાર બની રહી. પણ તે ઝાડ ઉંચું હેાવાથી, તે ફળ તેણીને હાથ લાગ્યું નહી.

તે નીરાસ થઇ ઍદમની શેાધમાં નીકલી. ઇડંનના બાગમાં ઇવે ઍદમની શેાધ ચલાવી, તેને શેાધી કાહાડી, પેાતાની મરજી પેલાં રસથી ભરેલાં ફળનેા સવાદ લેવાની જણાવી. ઍદમે ઇવને ઘણુંબી સમજાવીયું,

પણ હવ પોતાના વીચારથી ફરી નહી, અને તે ફળ ખાવાનો પોતાનો શોખ હવ દાબી શકી નહી. અંતે ઍદમ લાચાર થઇ બોલીયો:—

*'રંગીલાં ફળને જોઇ.—
અગર તે પર તું પડશે મોહી,
હડંનના બાગનુ તું સુખ,
સદાનુ દેશે એકદમ ખોઇ.'

અંતે હવ આગલ ઍદમનુ કાંઇ ચાલીયું નહી. ઍદમ હવની હુજત આગલ લાચાર થયો. શયતાંને હવને દીધેલો ફરેબ ફલીયો. ઍદમે મોટી આનાકાનીથી તે ફળ તોડી તેણે હવની સાથે ખાધું. અને પરીણામ?

પરીણામમા તે ફળ ખાતાંજ તેઓને કામનું ભાંન થયું. મોહ અને માયાનો જવાલા તેમનામા પ્રકાશી રહ્યો, અને કામનુ ભાન થતાંજ તેઓ પોતાની હાલત જોઇ શરમાવા લાગ્યાં. પોતાની શરમનો ઇલાજ કરવા, તેઓ હવે ઝાડપરના પાતરાંથી પોતાના તનને ઢાંકવા લાગીયાં. પરવરદેગારના તેઓ નાફરમાન થયાં, અને હડંનના પવીત્ર બાગમાથી તેમની એવી નાફરમાનીને લીધે તેમને બાહાર નીકલવું પડયું, કેમકે તે પવીત્ર બાગ ફાની હવસોની હાજતોથી અપવીત્ર થવો જોઇતો નહી હતો.

સ્રી જગતમાં અજીત છે. સ્રીની સંસારમાં સરજત અને ફરજ.

આદમીની ઓલાદના વધારા માટે, સ્રી અને પુરૂષની પ્રથમ હસ્તી કેવી રીતે જગતમાં થઇ, તેની દંતકથાઓ જુદા જુદા ધર્મમાં જુદી જુદી રીતે દરશાવવામાં આવી છે. પણ દંતકથાના તે ભાગ સાથ આ પુસ્તકને કાંઇબી સંબંધ નહી હોવાથી, તે બાબદ અતરેજ પડતી મુકવી ઠીક થઇ પડશે.

* કરતાની હાબીલ નામની વારતામાંથી.

તોપણ જનંન ઈન્દ્રીઓ, ઓલાદના વધારા માટે શરીરમા કેવી રીતના ભેદી કાર્યો કરવામાં રોકાઇ ગઇ છે, અને સ્ત્રીના ગર્ભમાં તે કેવી રીતે ભવિષ્યના આદમીને બનાવે છે, તથા કેવી રીતે ભવિષ્યના આદમીનો માતાના પેટમાં રંગ, રૂપ, અને આકાર ઘડાય છે, અને તેનો આકાર ઘડાયા પછી, હાડકાં માસ અને લોહીની બનેલી એ મુરતીમાં કેવી રીતે જીવનો દીપક પ્રકાશી પ્રગટ થવા પામે છે, તે સઘલી ભેદભરી ક્રિયાના પ્રયોગ, હું ધારૂ છું કે દરએક સ્ત્રીએ જાણુવા જોઇએ છે, કેમકે મોડે યા વેહલે, આજે યા કાલે, આ સાલ નહી તો પેલે સાલ, દરએક સ્ત્રી, બાળકની માતા થવાને માટેજ સરજાએલી છે. ભલે આજના વખતની સ્ત્રીઓ કેળવણી લઇ કુશળ બને; ભલે તેઓ વીદવાંન બને; પણ સ્ત્રી તે પુરૂશ થનારજ નથી. સ્ત્રી તે સ્ત્રીજ. સ્ત્રી અંતે બાળકની માતા થવાનીજ. સ્ત્રી, સ્ત્રીવેશમાં આવતાંજ સંસારની વૃદ્ધિ માટે નીરમાન કરેલા કાએદામાંથી અંતે પસાર થવાનીજ. સ્ત્રી ગમે એવી કુળવંત, ગમે એવી કુશળ, અને ગમે એવી વીદવાંન બને, પણ અંતે તેણીને પોતાના બાળકને પોતાના ગર્ભના ગાભમાં સપોવવું પડવાનુંજ, અને નવ માસ પોતાના બાળકને ફીસમ ફીસમની વેદના વેઠી પોતાના પેટમાં મોટું કરવું પડવાનુજ, અને અંતે બાળકને પોતાના જાનના જોખમે જનમ આપી, પોતાની છાતીનું દુધ પાઇ, તેને મોટું કરવાની ફરજ તો તેણીને પડવાનીજ.

કુદરતમાં સ્ત્રીની સરજત એવીજ રીતે રચાએલી છે. પુરૂશની તે અર્ધાંગના છે. સંસાર સાગરમાં ફરતી કીસ્તીનો સ્ત્રી ખરો સુકાંની છે. પુરૂશની હસ્તી દુનીયામાં સ્ત્રી વીના ઝેર સમાન કડવી થઇ પડે છે. જગતમાં સ્ત્રી સરવોપરી છે. જગતમાં સ્ત્રી અજીત છે. સંસારમાં સ્ત્રીના સુખ જેવું સુખ બીજું એકે નથી, અને તેજ રીતે સંસારમા સ્ત્રીના દુઃખ જેવું જબુંન દુઃખ, બીજું એકે નથી.

સ્રીના શરીરની રચના ભેદભરી છે. ખાસ કરી જનંન ઈન્દ્રીઓ જ્યારે પોતાના કાંમમા રોકાએલી હોય છે, ત્યારે તેમની ક્રિયાના પ્રયોગો અજાએબ જેવી રીતે શરીરમા ચાલુ થાય છે. પાચન ક્રિયામા સ્રીના શરીરની રચના પુરૂશથી ઝાજી જુદી પડતી નથી, બલકે બીલકુલ એ ક્રિયાઓ એકસરખીજ હોય છે, પણ જનંન પ્રયોગની ક્રિયા અતીશય હેરતભરી હોય છે, અને એટલાં માટેજ તે જાણવાની અને તેના પરાક્રમના ગુણદોશથી જાણીતાં થવાની સ્રીની ફરજ છે.

સ્રીના જનંન અવયવો.

REPRODUCTIVE ORGANS.

ગર્ભ ધારણ કરવાના કાંમમા ભાગ લેનારા અવયવો—Organs-મા કીયાં કીયાં અવયવો મુખ્ય ભાગ બજાવે છે, અને કીયાં કીયાં અવયવો તે કાંમમા મદદ કરે છે, તે આ પ્રસંગે જાણવું ઠીક થઇ પડશે.

સ્રીના મુખ્ય જનંન અવયવો.

૧ ' ઓવરી ' (Ovary) યાને ' સંતાંન-બીજ-સ્થાંન. '

૨ ' ઓવમ ' (Ovum) યાને ' સંતાંન-બીજ. '

સ્રીના મદદગાર' જનંન અવયવો.

૧. **' વુંઅ્બ. '** (womb) યાને ગર્ભસ્થાંન, અને તેની સાથે જોડાએલાં સઘલાં અવયવો, જે ગર્ભને ખીલવવાના કાંમમા મદદ કરે છે.

ક. ફૅલોપીયંનૂ ટ્યુબ,(Fallowpian Tube) યાને જે માર્ગે ' ઓવમ ' પસાર થઇ ગર્ભસ્થાંન મધે પડે છે.

મદદગાર જનંન અવયવો એ ઉપરાંત બીજાં પણ છે, પણ તે સઘલાં અતરે દરશાવી બાબદને ગુચવાવી નાખવાની જરૂર નહી હોવાથી, તે માટે અતરે વધુ લખવુ ઠીક થઇ પડશે નહી.

વળી આ બે વર્ગમા વેહચાએલાં સઘલાં અવયવોની બારીક તપાસ લેવાની, તેમજ તેમની બારીક સમજણથી વાંચનારને જાણીતાં કરવાની કાંઇબી ખાસ જરૂર નથી, કેમંકે તેવી ઉંડી સમજણ તબીબી જ્ઞાનવાલાં-ઓનેજ કાંમ લાગે. તોપણ અતરે એ અવયવોના કાંમને લગતી ઘણીજ અગત્યની બાબદનો કાંઇક ખુલાસો અંજાણ વાંચકોને સમજ પડે એવી સાદી અને સરલ રીતે અગરજો કીધો હોય, તો કદીબી તે નકામો કહેવાશે નહી.

ગર્ભસ્થાંન વીશે ટુંકો ખુલાસો.

જે મહાંન કાર્ય સ્ત્રીના શરીરમા ગર્ભસ્થાંન કરે છે, તે ઉપરથી જોતાં સ્ત્રીના શરીર માહેલાં સરવે અવયવો કરતાં વધારે અગત્યનુ બીજું કોઇબી અવયવ હોય, એમ કહેવું મુશકીલ છે.

ગર્ભસ્થાંનનો આકાર (જુવો ચીત્ર.)

આ બહુ અગત્યના અવયવનો આકાર 'પેર'ના આકાર જેવો હોય છે. તે, પીડુના ઉપલા ભાગમા આવેલું છે. એક પુખ્ત ઉંમરની સ્ત્રીની તંદરોસ્ત હાલત દરમીયાંન, તેની લંબાઇ ૩ થી ૪ ઇંચના, અને પોહલાઇ ત્રણથી સાડાત્રણ ઇંચની હોય છે. કોઇ વખત તે એથી સેહજ વધારે મોટું પણ હોય છે.

ગર્ભસ્થાંનનુ બંધંન.

પીડુની બંને બાજુએ ગર્ભસ્થાંન મજબુત સંધીબંધંન (Ligaments) થી આજુબાજુ બંધાઇ ગએલું છે. એ સંધીબંધંન, યાને લીગમેન્ટને તબીબો 'બ્રૉડ લીગૅમેન્ટ' (Broad Ligament) કહે છે. ગર્ભસ્થાંનના ઉપલા ભાગ અને મથાલાં આગલની બંને બાજુમાંથી 'ફેલોપીયંન ત્યુબ'ને નામે જણાએલી એક એક નળી બંને તરફ નીકલેલી હોય છે.

ગર્ભસ્થાંનનો વજન.

એવી રીતે ગર્ભસ્થાંનના ઉપલા ભાગની સામાસાંમી બંને બાજુઓ માંથી, ફ્લેપીયંન ટ્યુબને નાંમે જણાએલી એક એક નળી નીકળેલી છે, જે ‘ઓવરી’ યાને સંતાંન–બીજ પેદા કરનાર સ્થાંન સાથ નીકટનો સંબંધ ધરાવે છે. (જુઓ ચીત્ર) તબીબી વીદ્યાના અભ્યાસ માટે ગર્ભસ્થાંનને અનેક ભાગોમાં વેંહચી નાખી, તે જુદા જુદા ભાગો શું શું કાંમ કરે છે, તે સમજાવેલું છે. પણ અતરે તે લંબાન વીવેચનની જરૂર નહીં હોવાથી, તેમજ મરીયાદાને ખાતર ટુકમાંજ ખુલાસો કરેલો પડીયો છે. સ્ત્રીના શરીરનો આ અગતયનું અવયવ, જવાંનીમા તેમજ સ્ત્રીની બીનગર્ભાવસ્થામાં, ૩ થી ૪ આઉંસ જેટલું વજનમાં ભારી હોય છે, પણ ગર્ભાવસ્થાની આખેરીને વખતે, તેનું વજન ૩ થી ૪ રતલ સુધી વધેલું હોય છે.

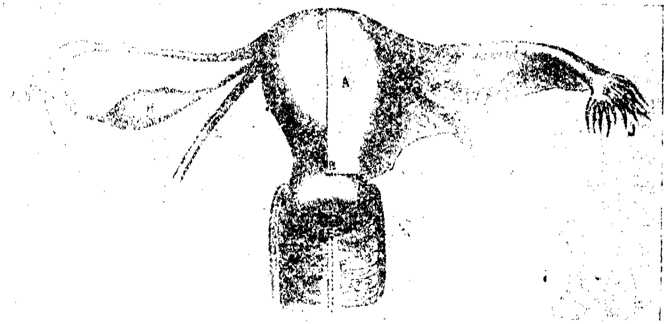
સંતાંન–બીજ–માર્ગ, યાને ફ્લેપીયંન ટ્યુબ.

આગલ જણાવીયા પ્રમાણે ગર્ભસ્થાંનની બંને બાજુએથી એક એક નળી નીકલેલી છે. એ નળીને તબીબી ભાષામા ‘ફ્લેપીયંન ટ્યુબ’ યાને ‘ઓવી–ડકત’ (Oviduct) કહે છે.

એ ફ્લેપીયંન ટ્યુબનો ગાળો, અતીશય નાંહનો હોય છે. એક બારીક બાલ એ નળીના ગાળામાંથી પસાર થાય, એટલો તે ગાળો મોટો હોય છે. પણ એ નળીનો વચમાંનો ભાગ સેહજ વધારે પોહલો હોય છે. ફ્લેપીયંન ટ્યુબનો એક છેડો ગર્ભસ્થાંનમાંથી નીકલે છે, અને તેનો બીજો છેડો ‘ઓવરી’ યાને સંતાંન–બીજ સ્થાંન સાથ જોડાયલો હોય છે. એવી રીતે ઓવરી, યાને સંતાંન–બીજ-સ્થાંનમાંથી નીકલતુ ‘ઓવમ’ યાને સંતાંન બીજ, આ નળીમા પડે છે, જયાં તે પુરૂષના ‘વીર્ય’ સાથ કરાંમતવારી રીતે સંબંધમાં આવ્યા પછી, ગર્ભ બની, તે ગર્ભસ્થાંન તરફ જાય, ત્યાં પોતાનો વસવાટ કરે છે.

આ ફેલોપીયંન ટ્યુબ, ગર્ભસ્થાંનમાંથી કેવી રીતે અને કઇ જગ્યાપરથી નીકળે છે, તથા ગર્ભસ્થાંન કેવી રીતે શરીરમાં પીડુ મધે આવેલું છે, તેની સમજણ નીચલાં ચીત્ર ઉપરથી વાંચનારને પડશે.

પીડુ મધે ગર્ભસ્થાંન, અને તેની મદદગાર ઇંદ્રીઓના ચીતાર.



A, B, C, D } ગર્ભસ્થાંન. શરીરમાં તે કેવી રીતે ગોઠવાયલું છે, તે દેખાડે છે

A ગર્ભસ્થાંનનો વચલો ભાગ.

B ગર્ભસ્થાંનનો હેઠલો ભાગ.

C ગર્ભસ્થાંનનો ઠેઠ ઉપરનો ભાગ.

D ગર્ભસ્થાંનના મુખ આગલનો આગલો ભાગ.

E ગર્ભસ્થાંનના મુખનો પાછલો ભાગ.

F જનાંન માર્ગ.

G બ્રૉડ લીગમેન્ટ, યાને સંધીબંધન, જેથી ગર્ભસ્થાંન પીઠુની આજુ બાજુ મજબુત બંધાઇ ગયેલું રહે છે. આ ચીત્રની જમણી બાજુપરથી, એ સંધીબંધન, ઓવરી અને ફૅલોપીયંન ત્યુબની રચના, વાંચનારને નજરે પડે, માટે કાહાડી નાખેલું સમજવું.

H જમણી તરફની ઓવરી, યાને સંતાંન-બીજ-સ્થાંન.

I. I જમણી અને ડાબી ફૅલોપીયંન ત્યુબ.

J. J જમણી અને ડાબી તરફની ફૅલોપીયંન ત્યુબના છેડા, જે ઓવરી સાથ એક છેડેથી જોડાયલા છે.

K. ફૅલોપીયંન ત્યુબનો બારીક ગાળો.

L. L સંધીબંધન (જે રાઉન્ડ-લીગમૅન્ટને નામે ઓલખાએ છે.)

ઓવરી યાને સંતાંન-બીજ-સ્થાંન.

સંતાંન યાને ફરજંદને જનમ આપનાર બીજનુ મકાંન, એવી રીતે એ શબ્દનો અર્થ થઇ શકે છે. અને તેટલાં માટે તેને સંતાંન-બીજ-સ્થાંનને નામે ઓલખાવવામા આવ્યું છે. તબીબી ભાશામા એને 'ઓવરી' (Ovary) કહે છે. એનો ઘાટ બદાંમના જેવો લાંબો અને કાંઇક ચપટો હોય છે. (જુવો H)

ગર્ભસ્થાંનની નજદીકમા, અને તેની બંને બાજુએ એક એક 'ઓવરી' આવેલી છે. (જુવો H) એ ઓવરીનો એક છેડો 'ફૅલોપીયંન ત્યુબ' સાથે જોડાએલો હોય છે. (જુવો J.)

આ ઓવરીની અંદર ભવિષ્યના આદમીને જનમ આપનાર બીજની પેદાએશ થાય છે. વીદવાંન તબીબોએ, એ ઓવરીને વચમાંથી કાપી, સુક્ષમદર્શક યંત્રની મદદથી શોધ ખોલ માટે તપાસ ચલાવી હતી, અને

☞ સમજણમાં ગુચવાડો વધે માટે બીજા બારીક ભાગોનું વર્ણન પડતું મુક્યું છે.

કરતા.

તેવી રીતે તપાસ ચલાવતાં તેઓએ એવી શોધ કરી હતી, કે ઓવરીને નામે જણાએલાં આ બંને બાજુના અવયવોમા, ઘણાજ બારીક, ખુલ્લી આંખે નહી દેખાએ એવાં ઝીણા (cells) રજકણ હોય છે, જે પુરૂષના વીર્ય સાથ ચોકસ સંજોગ વચ્ચે સમાગમમા આવતાં, ભવિષ્યના આદમીની પેદાએશ થાય છે. આ રજકણ--cells–ને આપણ સંતાંન-બીજ તરીકે ઓલખીએ છીએ, કેમકે તે ફરજંદની માતાના ગર્ભમાંથી મલે છે. તબીબી જબાંનમાં એ સંતાંન બીજ, ઓવમને નામે જણાએલું છે.

ગર્ભસ્થાંનમાં બાળકના કેવી રીતે ઘાટ ઘડાય છે.

એવી રીતે ભવિશની ઓલાદના વધારા માટે જગત કરતાએ સ્ત્રી જાતને જે કરાંમતભરી નવાજેશની બક્ષેસ કરી છે, તેના ભેદને પોંહચી વલવા આજના વીદવાંન તબીબો, અનેક જેહમતો પછી સંતોશકારક સેવટ અને ખુલાસા ઉપર આંવી પુગ્યા છે.

પણ એ સઘલા પ્રયોગો અને સઘલી જનંન ઇંન્દ્રીઓના ગુણદોશ જાણવાનું કાંમ તબીબી જ્ઞાનના અભ્યાસ માટેજ નેમેલુ હોવાથી, આપણુ તેને અતરે પડતુ નાખીંશું. ફકત સાદી સમજ મેલવવાની મતલબથી, એટલું જાણવું ઠીક થઇ પડશે, કે ગર્ભસ્થાંનમાં ગર્ભનો પાયો કેવી રીતે પડે છે, અને ભવિશનુ આદમી પોતાની માતાના પેટમાં જેટલી મુદત સુધી રહે છે, તે મુદત દરમીયાંન તે કેવી કેવી કીસમના ઘાટમાંથી ઘડાઇને પસાર થયા પછી, સંપૂરણ આકાર પકડી આ દુનીયામાં જનમ લીએ છે.

સંતાંન-બીજ ગર્ભમાં કેવી રીતે પડે છે.

એ બાબદ પાછલા ભાગ ઉપર મે વીસ્તારી લખી છે. અતરે એટલુંજ કહેલું બસ થશે, કે ઓવરીમાંથી સંતાંન બીજ નીકલતાંજ, તે ફેલોપીયંન ટ્યુંબમાં દાખલ થાય છે, અને એ ટ્યુબ-પસાર કરી,

તે બીજ ગર્ભસ્થાંનમા દાખલ થાય છે. પણ ગર્ભ ધારણ કરવા આગમજ, અને સંતાંન બીજ ગર્ભસ્થાંનમાં જઇ પડે તે આગમજ, ફેલોપીઅન ટ્યુબના મારગમાજ તે પુરૂશના વીર્ય સાથ સમાગમમાં આવે છે, અને ત્યાં વીર્યજંતુ (સ્પરમેટાઝુઆ) સાથ કરાંમત ભરી રીતે સમેલન ક્રીયા થતાં, ભવિશના આદમીની હસ્તીનેા પાયેા રચાએ છે, અને તે પછી, તે ગર્ભસ્થાંનમાં જઇ વધારા કરે છે. એ સઘલી ક્રિયા કેવી રીતે બને છે, તે આ પુસ્તકના પાછલા ભાગમાં વીસ્તારેલી માલમ પડશે.

લા૦ દુવાગીર,

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૩ જું.

સ્ત્રીની છાતી. સ્તંન.

ON BREASTS.

"On her white breast, a sparkling cross she wore,
Which Jews might kiss, and Infidels adore."

POPE—RAPE OF THE LOCK.

જુદાં જુદાં જાનવરોની માદાના સ્તંનની જાણવા જોગ વીગત. ડક-બીલના સ્તંન. વાગળાંના સ્તંન. મગરની માદાના સ્તંન. સ્ત્રીના સ્તંન. દુનીયામા વસ્તી જુદી જુદી જાતની સ્ત્રીઓ સ્તંન વીશે શું ધારે છે. યુરોપીયંન સ્ત્રીઓ પોતાની છાતીના બાંધા વીશે શું ધારે છે. સ્તંન વીશે સરકસ યા નાટકની સ્ત્રીઓના વીચાર. હીન્દુસ્થાંનની સુધરેલી સ્ત્રીઓના એ વીશે વીચાર. આ દેશની કેટલીક જાતની સ્ત્રીઓની શરમ અને અમરીઆદાભરી રીતભાત. મુંબઇની માછણોનો પોશાક. સ્ત્રી અને પુરૂશના સ્તંન. મરદ, એક ધવાડનારી તરીકે. ચાર સ્તંનવાલી સ્ત્રીઓ. સ્તંનનો ઉધરભાવ. આફ્રિકંન સ્ત્રીના સ્તંન. સ્ત્રીના સ્તંનમાં દુધનો વધારો શાથી થાય છે. વાછરડા ધાવતી વખતે માથું મારી કાં ધાવે છે? દુધ ઉડી જવાના કારણો. સ્ત્રીના સ્તંનનો ગર્ભસ્થાંન સાથ અજબ જેવો સંબંધ. હમેલ રહેતા અટકાવવાનો એક ઇલાજ.

દસ્તાંન પડતું અટકાવવાનો એક ઇલાજ. ત્રણ સ્તંનવાલી મા દીકરીઓ. ચાર સ્તંનવાલી માતા. પીઠ ઉપર સ્તનવાલી સ્ત્રી. જાંગ ઉપર સ્તનવાલી સ્ત્રી નો કેસ.

પ્રેમ સખી—

જનંન ઇંદ્રિઓના વર્ગમા તબીબોએ સ્ત્રીના સ્તંનને એક અગત્યના અવયવ તરીકે ગણેલું છે.

જુદાં જુદાં જાનવરોની માદાના સ્તંનની જાણવા જોગ વીગતો.

જે જે જાનવરની માદાઓ પોતાના બાળકોને ગર્ભમા મોટાં કરી જનમ આપે છે, તેઓ પોતાના બાળકને દુધ પાઈ મોટાં કરતાં હોવાથી, કુદરતે દુધની પેદાએશ માટે તેમને સ્તંન આપેલાં હોય છે. જુદાં જુદાં જાનવરોની માદાઓમા સ્તંનની રચના ઘણીજ અજાએબ જેવી માલમ પડી છે.

ડક–બીલના સ્તંન.

ઑસ્ટ્રીલીઆમા ડક–બીલ નામનુ એક જાનવર થાય છે, જેને સ્તંન જેવું કાંઈ હોતું નથી, પણ તેના પેટની ચાંમડી ઉપર થોડાં ઝીણાં ઝીણાં નાકાં હોય છે, જેમાંથી તે પોતાના બાળકને દુધ પાએ છે.

કેટલાંક જાનવરોની માદામાં સ્તંનને બદલે તેની જગા ઉપર સેહજ ખાંચો હોય છે, અને તે ખાચામાથી દુધ નીકલે છે.

વાગળાંના સ્તંન.

વાગળાંના સ્તંન માણુસ જાતની સ્ત્રીઓ મીસાલ તેમની છાતી ઉપર હોય છે.

મગરની માદાના સ્તંન.

મગરના સ્તંનના બાબમા વિચીત્ર રચના જોવામા આવે છે. મગરની માદાના સ્તંન તેમની જનંન ઈન્દ્રીની પાસેજ અડોઅડ હોય છે.

સ્ત્રીના સ્તંન.

છાતીની ઉપર આવેલી પાંસલીના ત્રીજાંથી છઠાં યા સાતમાં હાડકાં ઉપર બાળકના પોષણ માટે, તે જગત કરતાએ, સ્ત્રીને દુધ પેદા કરે એવાં બે અવયવો—સ્તંન—આપેલાં છે. આ બેમા ડાબી બાજુનુ સ્તંન ઘણુ કરી જમની બાજુ કરતાં વધારે મોઠું હોય છે. સ્તંન ઉપર 'નીપલ' યાને બોતણી હોય છે, જેમાથી બાળક દુધ ધાવી શકે છે. સ્તંનના બાંધા-ની બનાવટ વીશે કાંઈક જાણવું જરૂરનુ થઈ પડશે, કેમકે સ્ત્રીની ગરભાત હાલત પ્રસંગે એ અવયવોમા અનેક ફેરફારો થાય છે, તેમજ સ્ત્રીના એ નાજુક ભાગ ઘણીકવાર• છવલેન દરદોના ભોગ થઈ પડે છે.

દુનીયામા જુદી જુદી જાતની સ્ત્રીઓ સ્તંન વીશે શું ધારે છે.

પ્રથવી ઉપર જંગલી તેમજ સુધરેલા સંસારવાલી પ્રજાની સ્ત્રીઓ, પોતાના શરીરના આ ભાગ માટે જુદા જુદા વીચારો ધરાવતી માલમ પડે છે. જંગલી પ્રજાની રીતી નીતી બાબે અતરે કાંઈબી ન બોલીશું, પણ યુરોપના સુધરેલા સંસારની નીતી તરફ જોતાં, યુરોપીયંન સ્ત્રીઓના એ બાબે કેવા વીચારો છે, તે વીશે કાંઈક બોલીયા વીના રહેવાતું નથી.

યુરોપીયંન સ્ત્રીઓ પોતાની છાતીના બાંધા વીશે શું ધારે છે?

આ દેશની સુધરેલા સંસારવાલી સ્ત્રીઓ, જેઓ ઇંગ્રેજી સંસારની નકલ કરવામા સુધારો સમજે છે, તેઓ એ બાબદમા ઇંગ્રેજી સુધારાને પસંદ કરે એમ નથી. યુરોપીયંન સંસારમાં પારકા પુરૂશની નજરે સ્ત્રીની છાતીનો કાંઈક ભાગ ખુલ્લો દેખાય, તેમા તેઓ અનીતી જેવું સમજતાં નથી. યુરોપીયંન સ્ત્રીઓ, મોટા કાપવાલા છાતીના પોશાકમા સજ થવામા, નીતી યા

મરીયાદાની વીરૂધ્ધ કાંઇભી કરતી હોય એમ તેઓ માનતી નથી. બૉલમા જવા માટે, તેઓ એટલા તો મોટા કાપવાલા છાતીના પોશાકોમા સજ થાય છે, કે જેથી તેમની છાતીનો મોટો ભાગ નગ્ન હાલતમા પર પુરૂશોની નજરે પડે, તોપણ તેઓ તેમા અનીતી કે અમરીયાદા જેવું જરાએ સમજતાં નથી. તેથી ઉલટું તેઓ એ રીતીમા પોતાની ખુબસુરતીને દેખાડવામા મોજ—ફેશન—સમજતાં કહેવાએ છે.

સરકસ યા નાટકની સ્ત્રીઓના વીચાર.

ગ્રહસ્થ સ્ત્રીઓનાજ એવા વીચારો હોય છે એટલુજ નહી, પણ સરકસ અને નાટકના તખતા ઉપર ખેલ કરતી સ્ત્રીઓ પણ એવી રીતે પોતાના શરીરના એ ભાગને પ્રસીધ્ધતા આપવામા પોતાની ખુબસુરતી દેખાડવાની તજવીજ કરતી જણાએ છે. પણ સામાન્ય રીતે આપણને એવું માલમ પડે છે, કે યુરોપીયન સ્ત્રીઓના આવી કીસમના વીચારો, આ દેશની સ્ત્રીઓથી બીલકુલ જુદા પડે છે.

હીંદુસ્થાંનની સુધરેલી સ્ત્રીઓના એ વીશે વીચાર.

શરીરના એ ભાગને એવી રીતે ખુલ્લો રાખવામા યુરોપીયન સ્ત્રીઓ જ્યારે નીતી સમજે છે, ત્યારે તેજ ભાગને તેવી રીતે દેખાડવામા આ દેશની સુધરેલી સ્ત્રીઓ અનીતી સમજે છે, એ બેશક ખુશી થવા જોગ છે. આ દેશની સ્ત્રીઓના પેહરવેશ ગળાં સુધી ઢંકાએ એવા બનાવેલા હોવાથી, આની છાતીનો કાંઇભી ભાગ એવી રીતે ખુલ્લો નજરે પડતો નથી, કે જેથી તે અનીતી કે અમરીયાદા ભરીયો દેખાવ કહેવાએ. પારસી, તેમજ હીન્દુ સંસાર, દાખ્લે સંસારના સુધારાની તરફ હદ વગરની ઝડપથી રોજબરોજ ધસ્યો જાય છે, છત્તાં હજી એવા ખ્યાલથી પારસી તેમજ હીન્દુ સ્ત્રીઓ પરહેજ રહ્યાં છે, એ બેશક પસંદ કરવા જોગ સુધારો છે.

એવી રીતે અરસપરસની રીતી નીતી ઉપર વીચાર કરતાં માલમ પડે છે, કે કેટલીક બાબદમા યુરોપીયંનો જે ચીજમા નીતી સમજે છે, તેમા આ દેશની સ્રીઓ અનીતી સમજે છે. પણ યુરોપીયંન સંસાર સુધારામા આજે એવીબી રીતીઓ જોવામા આવે છે. કે જેમા આ દેશની સ્રીઓ અનીતી જેવું કાંઈ સમજતી નથી, તેમા યુરોપીયંન સ્રીઓ મોટી અને ભારી અનીતી યા અમરીયાદા જેવું સમજે છે.

આ દેશની કેટલીક જાતની સ્રીઓની શરમ અને અમરીયાદા ભરી રીતભાત.

આ દેશની તેમજ બીજા મુલકાની સ્રીઓ, ઉઘાડા પગ. તેમજ પગની ઉપરના ભાગ, એટલે પગના ટેટાં, તેમજ ગુડંણની ઉપરનો કેટલોક ભાગ, જાંગ સુધી ખુલ્લો રેહવા દેવામા જરાએ અમરીયાદા કે શરમ જેવું સમજતી નથી.

મુંબઇની માછણોના પોશાક

એ બાબદની એક જાણવા જોગ ગવાહી પુરે છે. એવી રીતનાં પોશાક પેહડીને ફરતી સ્રીઓ, પોતાના શરીરના પગ, ટેટાં, અને ગુડંણ ઉપરના ભાગોને નગ્ન હાલતમા રાખવામા જ્યારે જરાએ અમરીયાદા કે શરમ જેવું સમજતી નથી, ત્યારે યુરોપીયંન સ્રીઓ પોતાના પગની ઘુંટી ઉપરનો સેહજબી ભાગ કોઈનીબી નજરે પડવા દેવામા શરમ અને અમરીયાદા જેવું સમજે છે.

ના એટલુજ નહી, પણ આ પ્રસંગે એક અતી જરૂરની બાબદ ઉપર મારે વાંચનાર બાનુઓનુ ધ્યાંન ખેંચવું પડે છે. અને તે એ છે, કે યુરોપીયંન સ્રીઓ જ્યારેબી બુટની ખરીદી કરવા બજારમા નીકલે છે, ત્યારે તેઓ પોતાના પગને બુટવાલાને જરાબી હાથ લગાડવા દેતી નથી. તેઓ બનતાં સુધી પોતેજ પોતાના બુટ પગમાથી કાહાડે છે, અને નવાં

બુટ પણ પોતાનેજ હાથે તેઓ પેહેડે છે. અને તેમ કરતાં તેઓએ પગમાં મોજા પેહેરેલાં હોવા છતાં, પોતાના પગની ગુંટી ઉપરના કોઇબી ભાગ ઉપર તેઓ પારકાઓની નજર પડવા દેતાં નથી.

પણ તેથી જુદીજ રીતે કેટલીક પારસી સ્ત્રીઓ પોતાના બુટની ખરીદી કરતી, મારકેટમા જણાઇ છે. તેઓ બુટની ખરીદી કરવા માટે કોઇબી દુકાંનમા દાખલ થાય છે, અને બુટ વેચનાર શખસ તે પારસી બાઇનો પગ પકડી તેણીના પગ માહેલું જુંનુ બુટ ખેંચી કાહાડે છે. એ પછી તે બાઇના પગની લંબાઇનો અંદાજો મેલવવા માટે, કોઇ કોઇ વખત તે બાઇનો મોજાંવાલો પગ બુટ વેચનાર પોતાના હાથમા પકડે છે, અને તે પછી નવું બુટ મંગાવી, તે તેણીને પેહડાવે છે.

આ રીતભાત માટે પેલી પારસી બાઇ જરાબી વાંધો લેતી નથી, કેમકે તે એવું સમજતી માલમ પડે છે, કે તેની મેહનત બચે છે. પણ બેશક એ તમામ હીલચાલ અમરીયાદાભરી છે. હું એવું કહેવા માંગતી નથી, કે સઘલીજ પારસી બાંનુઓ એવી રીતે પોતાના બુટની ખરીદી કરતી હશે, પણ પારસી બાંનુઓની બુટની ખરીદી પ્રસંગે આવા બનાવો અનેક વાર બનતા મેં મારી નજરે નજર દીઠા છે, છતાં તેઓને તેમા અમરીયાદા કે નીતી વીરૂધ જરાએ લાગ્યું ન હતું. જો કે રફતે રફતે આ ચાલ હવે મોટે ભાગે ઓછો થતો માલમ પડે છે, એ બેશક ખુશી થવા જોગ છે.

સ્ત્રી અને પુરૂશના સ્તંન.

પણ સ્તંનની બાબદ વીશે લખતાં, હું અસલ બાબદથી દુર નીકલી ગઇ છું. સ્તંન, પુરૂશ તેમજ સ્ત્રી બંનેની છાતી ઉપર જોવામા આવે છે. પુરૂશમા તે ઘણાંજ નહી જેવાં હોય છે. બાળાવસ્થામાથી તરૂણાવસ્થામા આવતાંજ સ્ત્રીના સ્તંનનો ઉધરભાવ થવા માંડે છે.

મરદ એક ધવાડનારી તરીકે.

પુરૂશને સ્તંનની કાંઈબી જરૂર હોતી નથી, પણ એવાબી કેટલાક દાખલા તબીબી જ્ઞાનની તવારીખમા નોધાએલા છે, કે જેમા મરદની છાતી ઉપર સ્તંન એટલાં બધાં મોટાં થએલાં માલમ પડીયાં હતાં, કે તેમાથી * દુધ પણ નીકલતું હતું. એક મરદે તો ધવાડનારી આયા તરીકે પોતાના માલેકના કુટુંબમા થોડાં વરશો સુધી નોકરી પણ કરી હતી.

ત્રણ અને ચાર સ્તંનવાલી સ્ત્રીઓ.

હંમેશા સ્ત્રીને બેજ સ્તંન હોય છે. પણ ડાકટર બારન્સ કહે છે, કે સ્ત્રીઓને કોઈ વખતે ત્રણ, અને કોઈ વખતે ચાર સ્તંન પણ હોય છે. આ વધારાવાલાં જે સ્તંન હોય છે, તેમાથી દુધની પેદાએશ બીલકુલ થતી નથી. એ બાબદ તે નીચે પ્રમાણે લખે છે.

† "They (The Breasts) are two in number in the human species, which is uniparous; generally amoungst animals they are double the number of the young brought forth. Examples of triple and quadruple breasts in women are very rare; and sometimes the supernumerary breasts are more apparent than real, consisting of simple nipples or of masses of adipose tissue.

સ્તંનનો ઉધરભાવ.

સ્ત્રીના સ્તંન તેમની જનંન ઈન્દ્રીઓ સાથ અતી નીકટનો સંબંધ ધરાવે છે. જવાંની અને જોબંનના વધારા સાથ જેમ જેમ સ્ત્રીની જનંન ઈન્દ્રીઓનો ઉધરભાવ વધતો જાય છે, તેમ તેમ તેણીના સ્તંન પણ તેના પ્રમાણમાં પ્રગટ થતાં જાય છે.

---

* J. H. Kellogg, M. D.

† *Obstetric Medicine and Surgery*—ROBERT BARNES, M. D.

ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓની હાલત દરમીયાંન તે કદમા વધતાં જાય છે, અને ખાસકરી બાળકને જનમ આપ્યા પછી તે કદમા વધારે *મોટાં થાય છે. તેમજ વરૂધ ઉમરે પોંહચતાં તે નબળાં પડી ચીમરાઈ (atrophied) જાય છે.

આફ્રીકંન સ્ત્રીના સ્તંનની હકીકત.

*સ્ત્રીના શરીરના કદ, જેતર, અને શરીરના બાંધા, તેમજ તબીયતની સાથ સ્તંનના કદને કાંઇબી નીસબત હોતી નથી. ઘણીવાર ખઇના રોગથી પીડાતી, યા કોઈ પણ ઘણી નાજુક સ્ત્રીઓની છાતી મોટાં કદની હોય છે. આફ્રીકામા વસતી ચોકસ જાતની સ્ત્રીઓના સ્તંન એટલાં તો મોટાં હોય છે. અને તે એટલાં તો લાંબા હોય છે. કે તે તેમના પેટની હેઠલ ઝુલાઈ પડેલાં હોય છે, અને તેથી તેઓ બાજે વખત તેને પોતાના ખભાં ઉપર નાખી, પીઠ પાછલથી પોતાના બાળકને ધવાડે છે.

સ્ત્રીના સ્તંનમા દુધનો વધારો શાથી થાય છે.

આ બહુ અગતયના અવયવો સ્ત્રીને પોતાના બાળકના પોશણુ માટે ખુદરતે બક્ષેલાં છે. આ અવયવોમા બાળકના પોશણુ માટે દુધ કેવી રીતે બને છે, તે ગુંચવાડા ભરેલા પ્રયોગને અતરે નહી લંબાવતાં એટલુંજ કહેલું બસ થશે, કે બાળકની માતાંના દીલમા પોતાના બાળક તરફ પ્રેમનો ઉછાલો, અને મનોભાવનો જોશ થતાંજ, તેણીના સ્તંનમા દુધનો પ્રવાહ જોશ કરી રહે છે. અને તેથીજ એક ઉલટમંદ માતા પોતાના બાળકને જયારે ધવાડતી હોય, ત્યારે બાળકનુ મોહડું દુધથી ભરાઇ ગયલું માલમ પડે છે. ના, એટલુંજ નહી, પણ માતાંના સ્તંનને બાળકનુ મોહડું લાગતાંજ, તેમજ પોતાને ધાવતાં બાળકના નાજુક હાથનો સ્પર્શ પોતાના સ્તંનને થતાંજ, તેમા દુધનો પ્રવાહ જોશથી વેહવા માંડે છે. માતાના સ્તંનમા દુધનો વધારો તેણીના મન અને દીલ ઉપર થયલી પ્રેમની અસરને લીધે હોય છે.

* A system of Obstetric Medicine and Surgery—BARNES.

વાછરડા ગાએને ધાવતી વખતે માંથુ મારી કાં ધાવે છે?

જેવી રીતે બાળકના મોહડાંના, તેમજ તેના નાજુક હાથના સ્પર્શથી માતાના સ્તનમાં દુધનો વધારો થાય છે, તેજ રીતે સ્તનવાલાં જાનવરોમા પણ જોવામાં આવે છે. વાછરડાં જ્યારે દુધને માટે વળખાં મારતા હોય છે, ત્યારે તેઓ પોતાની માતાના સ્તનમા પોતાનું માથું મારી ધાવવા માંડે છે. એ માથાનો સ્પર્શ, તે વાછરડાંની માતાના સ્તનને થતાંજ દુધનો પ્રવાહ તેના સ્તનમા જોશ કરી વહેવા માંડે છે, અને એ રીતે વાછરડાંને જોઇતું દુધ મળી શકે છે.

દુધ ઉડી જવાના કારણો.

સ્તનમા દુધનો જત્થો જ્યારે વધી જઇ જમાવ થાય છે, ત્યારે ધવાડનારી માતાને અવારનવાર તે ભારને ઓછો કરવાની લાગણી થાય છે. આવી લાગણી તેણીને દર ચારથી છ કલાંક થતી રહે છે.

પણ જેમ દુધનો જત્થો અનેક કારણોને લીધે સ્તનમા વધારે પેદા થાય છે, તેમ અનેક કારણોને લીધે સ્તનમાં દુધની પેદાએશ થતી અટકીબી પડે છે.

અચણુચ ધાસતી પડીયાથી, એકદમ આફત યા ગમમા આવી પડીયાથી, કોઇ કમકમાટ ભરેલો દેખાવ અચણુચ નજરે પડીયાથી, અને એવી કીસમના કોઇબી બનાવથી મનના જુદા જુદા જુસ્સા એકદમ ઉસકેરાઇ જવાથી, માતાની છાતીમા દુધની પેદાએશ થતી એકદમ અટકી પડે છે, જેને આપણા 'લોક દુધ ઉડી ગયું' એવે નામે ઓળખે છે. એ ઉપરાંત કેટલાંક દરદોના કારણથી પણ દુધની પેદાએશ થતી અટકે છે.

સ્ત્રીના સ્તનનો ગર્ભસ્થાન સાથ અજબ જેવો સંબંધ.

સ્ત્રીના સ્તનને ગર્ભસ્થાન, તેમજ 'આવરી' (સંતાન–બીજ–સ્થાન) સાથ ઘણોજ ઘાટો સંબંધ હોય છે. અને એજ કારણથી ધવાડનારી

માતાઓના સ્તંનમા દુધનો જથ્થો, તેમની માસીક માંદગી દરમીયાંન ઓછો થઇ જાય છે. આ બનાવ ગર્ભસ્થાંન સાથ સ્ત્રીના સ્તંનને કેવો શુભ સંબંધ છે, તે દેખાડી આપે છે. સ્તંનના ગર્ભસ્થાંન સાથના આવા ધાડા સંબંધને લીધેજ, માસીક માંદગી પ્રસંગે, તેમજ તે મુદત દરમીયાંન, હમેલદાર હાલતમાં પણ સ્ત્રીના સ્તંન મોટાં અને નાજુક બને છે.

વળી એજ ધાડા સંબંધને લીધે, સ્તંનને સેહજબી સ્પર્શ થતાં, જે લાગણી સ્ત્રીને થાય છે, તેથી કોઇ વખત સ્ત્રીના શરીરમા એવે પ્રસંગે કાંમ ઇચ્છા પ્રગટ થાય છે. એવે પ્રસંગે સ્તંન સેહજ કઠણ થાય છે, અને સ્તંનની ટીંચ (Nipples) જડ બને છે.

હમેલ રહેતા અટકાવવાનો ઇલાજ.

સ્તંનના ગર્ભસ્થાંન સાથના એવા ધાડા સંબંધને લીધે, તે ગર્ભસ્થાંન તેમજ 'ઓવરી' ઉપર કાંઇક કરાંમતભરી રીતે કાબુ ચલાવી શકે છે, એવું સાબેત થયું છે. બાળકને ચાલુ ધવાડીયા કીધાથી, ધણીક વખત સ્ત્રીને હમેલ રહેતા અટકે છે. એવી નોંધ તબીબોએ લીધેલી માલમ પડી છે, તેમજ,

દસતાંન પડતું અટકાવવાના ઇલાજ

તરીકે પણ બાળકને ધવાડવાનું કાંમ ચાલુ કીધામા આવે છે. બાળકને જો લાંબો વખત ધવાડવું ચાલુ રાખ્યું હોય, તો તેથી દસતાંનનો માસીક પ્રસંગ ધણીકવાર અટકી રહેલો માલમ પડયો છે. લાંબી મુદત સુધી બાળકને ધવાડીયાથી જે નુકસાંન માતાને થાય છે, તે વીશે અતરે ન બોલતાં, બીજે પ્રસંગે તે ઉપર હું ટીકા કરીશ, પણ સ્તંનના ગર્ભસ્થાંન સાથના આવા બારીક સંબંધને લીધે, ઉપલા બે મહાંન બનાવો સંસારમા અનુભવી આંખોથી છુપા રહ્યા હોય એમ હું માનતી નથી.

ડાક્ટર બારન્સ પોતાના અનુભવ ઉપરથી એવું કહે છે, કે એક સ્ત્રીએ પોતાના બાળકને ચાલુ ધવાડીયા કીધાથી, તે પાંચ વરશ સુધી પોતાની માસીક માંદગીને અટકાવી શકી હતી. વળી એવોણી દાખલો એજ બાહોશ તબીબ આપે છે, કે એક સ્ત્રી ઘણાં બાળક જનતાં કંટાલી ગયાથી, તેણીએ પોતાના છેલ્લાં બાળકને ચાલુ ધવાડીયા કીધાથી, લાંબો વખત સુધી તે પોતાને હમેલદાર થતી અટકાવી શકી હતી. પણ આવા બનાવ ઘણાજ જવલે બને છે.

ત્રણ સ્તંનવાલી સ્ત્રી. જાંગ ઉપર સ્તંનવાલી સ્ત્રીનો કેસ.

મારસેલ્સનો પ્રખ્યાત તબીબ રોબર્ટ, 'જરનલ ઑફ ફીઝીઑલોજી' મધે એક અજાએબ જેવી વાત જાહેર કરે છે. તે લખે છે, કે એક સ્ત્રીની છાતી ઉપર બે સ્તંન હોવા ઉપરાંત તેણીની ડાબી જાંગની બાહારની બાજુ ઉપર એક મોટું સ્તંન (well-formed mammary gland) તેણે જોયું હતું. તે સ્ત્રીની છાતી ઉપરના બંને સ્તંન બરોબર રીતે ખીલેલાં હતાં, અને તે બંને સ્તંન બરોબર રીતે પોતાનું કાંમ કરતાં તેને માલમ પડયાં હતાં. પણ પેલાં જાંગ ઉપરના સ્તંનમાંથી એટલું બધું તો દુધ નીકલતું હતું, કે તે સ્ત્રીએ પોતાના સાત બાળકોને જુદી જુદા વખતે, એ ત્રણે સ્તંનથી ધવાડી મોટાં કીધાં હતાં.

અજાએબ જેવી તો આ વાત છે, કે એ સ્ત્રીની માતાને પણ ત્રણ સ્તંન હતાં, જે માહેલું એક, છાતીની ડાબી બાજુ ઉપર હતું, અને બે સ્તંન, જમની-બાજુ ઉપર હતાં.

ચાર સ્તંનવાલી સ્ત્રી.

ડાક્ટર ફ્રેનકાટ બારંન્સ કહે છે, કે તેણે સેન્ટ થૉમસ હાસપીટલમા એક સ્ત્રી જોઇ હતી, જેને ચાર સ્તંન હતાં. રાબેતા પ્રમાણે બે તેણીની છાતી ઉપર, અને બે તેણીના પીડુ (abdomen) ઉપર ડુંટીની (navel) આજુબાજુએ હતાં.

વાચનારે, આ સઘલા દાખલા કાંઇ પણ સહરાઘાટ વગરના સમજવા, કેમકે વૈદક જ્ઞાનની તવારીખના પુસ્તકોમા એ સઘલા દાખલા સત્તાકારક રીતે નોધાએલા અને મનાએલા છે.

જનંન ઈન્દ્રીઓને માટે આટલો ખુલાસો કીધા પછી, હવે આપણ સ્ત્રીના ભવસાગરની શરૂઆત કરવા ખરે રસ્તે આગલ ચાલશું.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૪ થું.

સ્ત્રીનો પેહલો તબક્કો.

બાળાપણ.

THE LITTLE GIRL.

" Then, my good girls, be more than women wise :
At least be more than I was ; and be sure
You credit anything the light gives light to,
Before a man.

BEAUMONT AND FLETCHER.

સ્ત્રીનું બાળાપણ. સ્ત્રીનો પેહલ્લો તબક્કો. ઓરત મરદના સાથી તરીકે. માતાના લાડ અને ઇંનતેજારી. બચાંને લાડથી થતાં નુકસાંન. બાળકના મગજ ઉપર નીતીના છાપ પાડવાની રીત. સંસારને કંગાલ બનતો કેમ અટકાવવો. છોકરીઓને કેવા પોશાક પેહરાવવા. બાળકને ઠંડી અને ગરમીમા શું પેહરાવવું. બચાંને કપડાં કયારે અને કેમ બદલાવવાં. આગલા વખતના ઝભલાં ટોપી. છોકરાની ચોટલી (બાબરી). બચાંને કપડાં કેવાં જોઇયે. બચાંના બુટ. રાતના પેહરી સુવાના કપડાં, તે કેવા જોઇયે. રાતના ઉંઘમાં પડેલાં બચાંની કેવી રીતે માહાવજત કરવી. ઉંઘમાંથી બચાં બીહી ઉઠવાના કારણ. પીછાના ટકીઆ અને પીછના બીછાણાં વીશે.

વાહલી બેહન

મારી બહેનપણીઓની બહેતરી. અને જ્ઞાંન માટે. આ પુસ્તકના આગલા ભાગમાં. પાચંન ક્રિયા અને જંનંન ઇન્દ્રીઓના બાબમાં બહુ અગત્યની બાબદોનો કાંઇક ખુલાસો. મે સાદી અને સરલ ઇબારતમા ફકત ઉપર ટપકેથીજ કીધો છે. મારે શરૂઆતમાજ કેહવું છે, કે આ પુસ્તક વાંચનાંર બાંનુ તેમજ ગ્રહસ્થોનો ગુંચવાડો નહી વધે. માટે મેં ફકત સાદા સવાલોને સાદામાં સાદી રીતે દરશાવીયા છે. ઘણેક ઠેકાંણે. મરીયાદાની હદ કાઇબી રીતે ઓલંગી જતાં અટકવાની મને ફરજ પડી છે. અને એ બંધીની સાંકળના બેડી. મારી કલંમ ઉપર એવા તો જકડાઇને ઠોકાઇ ગઇ છે. કે તેથી કેટલીક જાણવા જોગ બાબદોને વિસ્તારી લખતાં મને ઘણેક ઠેકાણે અટકવું પડીયું છે.

જેવા જેના વીચાર. વૈદક સાહિત્યને સાદી ઇબારતમાં જાહેર પ્રજાની બહેતરી ખાતર રજુ કરવા માટે જો ગુજરાતી ભાશામાં પુસ્તકો છાપવા છપાવવાં હોય. તો તેવાં પુસ્તકો લખનારાઓના મારગમાં હદ વગરની મુશકેલી અને હદ વગરની ચીંતા આડે આવે છે. તેમાં મુખ્ય કરી પહલી મુશકેલી તો એ નડે છે, કે અંગ્રેજી તબીબી ભાશાના ઘણાક શબ્દોના ગુજરાતી અર્થો દરશાવનારા સહેલ શબ્દો મને મલતા નથી. હું ભુલી. કદાચ ગુજરાતી સાહિત્યમાં તેવા સંસ્કૃત શબ્દો હશે, પણ મોહડાંના ડાચાં લચકાઇ જાય એવાં શબ્દો, સાદી ભાશા વાંચનારાંઓને બાન અનુકુલ થઇ પડે છે. એ મુશકેલી મારાં આ પુસ્તકોના મારગમાં મુખ્ય છે. બીજી મુશકેલી ચીત્રોના બાબમાં છે. કોઇ ગુંચવાડાભરી બાબદને ખુલાસા સાથ દરશાવવા માટે, ચીત્રોની જેટલી જરૂર પડે છે, તેટલી જરૂર બીજી કોઇ મદદની પડતી નથી. છતાં કેટલાંક વાંચકો અને કેટલાક પ્રેક્ષકો એક વૈદક જ્ઞાંનવાલાં પુસ્તકમાં એવાં કોઇ ચીત્રને અમરીયાદાવાલાં. અને તેવાં કોઇ લખાંનને વાંધાભરીયાં લખાંન સમજે છે.

પરચુટણ એવી બીજી મુશ્કેલી વીશે હાલ કાંઇબી ન બોલતાં. આ બે મુશ્કેલીની નોંધ અતરે લેવાની મને ખાસ જરૂર પડી છે.

બેહન, મારી ઇચ્છા છે. કે સ્ત્રીઓ પોતાના શરીરની રચના (anatomy) તેમજ શરીરની સરવે ઇન્દ્રીઓનું ગ્નાંન (Physiology) સંપાદન કરી, પોતાનાં તન બદનની ભેદીક કરામતોની ખુબીથી માહીતગાર બને. આ પુસ્તક મેં તેવીજ મતલબથી લખીયું છે.

બાળાપણ. સ્ત્રીનો પેહલો તબકકો.

THE LITTLE GIRL.

આ પુસ્તકની શરૂઆતથી તેના છેવટ તરફ જતાં, બેહન. તમે જોશો, કે સ્ત્રીના ભવસાગરની સંપુર્ણ તપાસ, તમો કેવી રીતે કરતાં આગલ વધો છો. સ્ત્રી જાત પોતાની ઉંમરના જુદા જુદા તબકકા ઉપર જ્યારે જઈ પુગે છે, ત્યારે તેની પ્રકૃતી અને શરીરની રચનામાં કેવા કેવા અગત્યના ફેરફારો થતાં જાય છે. તથા તેના શરીર માહેલી સરવે ઇન્દ્રીઓ દીનપર દીન ખીલતી અને ઉઘરતી જતી હોવાથી, તે કેવા કેવા વીચીત્ર પરાક્રમોના પ્રયોગ શરીર મધે કરતી રહે છે, તે સઘલા અદભુત ખેલના ચમત્કાર, હું રફતે રફતે તમુને દેખાડવા ચાહું છું.

જગતમાં સ્ત્રીની સરજત કેવી છે.

સ્ત્રીનુ બાળપણ યાને બચપણ એ તેણીનો સરવેથી પેહલ્લો તબકકો છે.

છોકરા અને છોકરીઓ પોતાના બચપણના બાહારમા પોતાની જીંદગી એકસરખીજ રીતે પસાર કરે છે. બાળાનુ બાળપણ એક સમજદાર અને કેળવાએલી માતાને મનથી જુદાજ પ્રકારનુ હોય છે. પણ બીનઅનુભવી માતાઓ, છોકરી કે છોકરાને એકસરખીજ રીતે ઉછેરવાની વાત જાણે છે.

પણ આ વાત ફરજંદની માતાઓએ ભુલી જવી નહી જોઈએ, કે દુનીયામાં પોતાના કુળનો દીપક (દીકરો) મજબુત અને સહનશક્તિ સાથ જોરાવર ઝેનનો થવા સરજાયલો છે. જગત સંસારમાં દીકરો પોતાની

જીંદગીને દીપાવી પોતાના દેશ અને બેશને કાંમનો થઈ પડે. એવી ઉમદા ઉમેદ અને આશા જે તેને માટે તેના મા બાપના દીલમાં બંધાયલી હોય છે, તેથી મા બાપની તેવીજ પ્રીત અને ચાહથી તે પલાવા જનમ્યો છે.

બીજા હાથ ઉપર, છોકરીની સરજત છોકરાથી બીલકુલ નીરાલી છે. દેખતી રીતે છોકરા કરતાં ઉતરતો દરજ્જો ભોગવવા, જગતમાં છોકરી જનમેલી છે. આખરે તે એક 'ઓરત' ગણાય છે. એક ઓરત કદીબી મરદ તરીકે ઓલખાઇ શકતી નથી. મરદો જેવાં પરાક્રમ, મરદો જેવા સાહસ, મરદો જેવી હીકમત, અને મરદો જેવી ચાલાકીથી તે ભરપુર અને ગુણવંત હોવા છત્તાં,—ઓરત, તે અંતે એક ઓરત તરીકેજ ઓલખાય છે. કદીબી તે મરદથી ઉંચે દરજ્જે, સંસારમાં લેખાતી નથી.

ઓરત મરદના સાથી તરીકે.

હા. મરદનો તે સાથી છે. મરદના સુખમાં તેમજ દુઃખમાં તે તેની સોડમાં રહે છે. પણ—પણ ઓરત, તે અંતે ઓરત તરીકેજ રેહશે.

પણ તેથી કાંઈ હું એવું કહેતી નથી, કે છોકરીની જાતને પડતી નાખવી. તેથી કાંઇ એમ ઠરતુ નથી, કે છોકરીની જાતને કેળવવી નહી, અને સંસારમાં તેણીનો દરજ્જો મરદથી ઉતરતો સરજાએલો હોવાથી, તેણીની દરકાર કરવી નહી, યા તેણીને કેળવણી આપી જગત સંસારમાં સામેલ કરવાનુ કાંમ, તેની સરજતને સ્વાધીન કરવું.

માતાના લાડ અને ધનતેજારી.

કોઈ વાર ઓવાઇ નવાઈના વીચારવાલી માતાઓના વીચારના ફાંટા, પોતાનાં બચ્ચાંને ઉછેરવાના બાબમાં, ઘણાક ફરીયાદ કરવા જોગ હોય છે. એક ફૅશનવાલી માતા પોતાના બાળકને એક મીનની 'ડૉલી'ના જેવું સણગારતાં જરાબી અચકાશે નહી. બાળાનો જીવ જરા મરી જેવો, અને તેના શરીર ઉપર એવી માતાઓ તરેહવાર પોશાકનો બોજો લાધશે. તેને

જરાબી પોતાની નજરથી દુર કરશે નહી. તેને એખલી રમવા, ફરવા, કે દોડવા દેશે નહી. રખે તે પડી જાય, રખે તેને વાગે, રખે તે રડે, રખે તે સીક પડે, તેની ચીંતામાં તે એટલી તો ઈંતેજાર રેહશે, કે ઘણીક વાર તે પોતાનુ કાંમ વગેરે એ વીચારના રોકાણમાં ભુલી જશે.

બચ્ચાંને લાડથી થતાં નુકસાંન.

એવા રીતે બચ્ચાંને પ્યારથી પંપાલીને ઉધારવામાં માતાઓ બચ્ચાંને મોટાં નુકસાન કરે છે. યાદ રાખવું ખાસ કરી જરૂરનું છે, કે બચ્ચાંનું મગજ જ્યારે ખોલવાની શરૂઆતમા હોય છે, અને બચ્ચાંના તન બદનનો ઉધરભાવ જ્યારે જોર કરી ઉછલી રહેલો હોય છે, ત્યારે તેવ વખતે, એવા અલ્લડીટ લાડથી ઉધરતાં બાળકોના તન તેમજ મન ઉપર ઘણીજ બુરી અસર થવા પામે છે.

બાળકના મગજ ઉપર નીતીના છાપ પાડવાની રીત.

બાળકને નીતીની કેળવણી બચપણમાં આપવી કે નહી, તે બાબે સુધરેલી દુનીયાના કેળવણીના ઉસ્તાદો વચે મતફેર પડયો છે. તોપણ એટલું જાણવું જરૂરનું છે, કે બચ્ચાંના કુમળાં મગજની હાલત જ્યારે એટલી હદ સુધી આવી હોય, કે તે ઉપર આસાંનીથી કાંઈબી અસરનો છાપ પડી રહે, ત્યારે તેવ સમે જો સચાઈનો છાપ તેના મગજ ઉપર પડે એવું કાંઇ કીધું હોય, તો તે વખતે પડેલો છાપ, બચ્ચાંના મગજ ઉપરથી કદી પણ ભુસાઇ જતો નથી. સત્યતાની કીંમત કેટલી છે, નમનતાઈમા કેવી લેહજત* છે, ધર્મને ચાહવામાં કેવી મજાહ છે, એ સઘલું કોમળ મનના બચ્ચાંના મગજ ઉપર અસર કરે, એવી રીતે જો તેને સમજાવીયું હોય, તો તેના જેવું ભલું કાંમ એક માતા પોતાના ભવમાં બીજું કદીબી કરી શકશે નહી.

સંસારને કંગાલ બનતો કેમ અટકાવવો.

નાંહની બાળાઓને એવા રીતે પોશાક પેહરાવવા, કે તેથી તેણીનું તમામ બદન ઢંકાએલું રહે. આજના વખતમાં શીશાઆરીનો છેડો

આવતોજ નથી. ગરીબો પણ પોતાના બાળકોને માતબરોના જેવાજ શીશીઆરીબોર પોશાકો પેહડાવવા લાગીયાં છે, અને એ રીતે હક નાહક પોતાની ગુંજાસ ઉપરાંત પોશાક પાછલ ખરચ કરી, સંસારને ખરચાલો અને કંગાલ બનાવી દીએ છે. પણ આટલી વાતની વાંચક બેહનોને હું ખાતરી આપું છું, કે એક કેળવાયલી અને સ્યાંની માતાનો સંસાર, સદા સુખી રહે છે.

છોકરાંઓને કેવા પોશાક પેહડાવવા.

બાળાનો પોશાક પેહડાવવામાં જે કીસમની સમજણ વાપરવી ઘટે છે, તે જો માતાઓ જાણતી હોય, તો તે પોતાના ફરજંદોને ઘણીક વાર કમોતે મરતાં બચાવી શકે છે. પણ સવાલ એ છે, કે શું આપણી સ્ત્રીઓ એ બાબદથી જાણીતી છે?

જાણવુ જરૂરનુ છે. કે બાળાઓના હાથ, પગ, તેમજ બદન, સારી રીતે ઢંકાય એવો પોશાક તેમને પેહડાવવો જોઇએ. આખું શરીર એકસરખી રીતે ઢંકાય, અને શરીરને એકસરખી હુંફ મળે, માટે પેહલ્લાં તો બાળકને ફલૅનલનું એક પહેરણ પહેડાવવું, કે જેથી એ મતલબ પાર પડે. એવા પોશાક—અંનડર ગારમૅન્ટ—ચહડ ઉતર માપના તૈયાર મળી શકે છે. એ પોશાકમા બદન અને ચોળણું સાથેજ હોય છે, અને તેથી શરીર ઘણું એકસરખી રીતે ઢંકાઇ શકે છે, તેમજ શરીરને એકસરખી હુંફ પણ મળે છે. એ પોશાક ગરમ હોવા જોઇએ, અને તે ઘણું ખરૂ હંમેશ પેહડાવવા જોઇએ છે. ઠંડીની મોસમમા આવા પોશાક ઘણાજ ઉપાયોગી થઇ પડે છે.

બાળકને ઠંડી અને ગરમીમા શું પેહડાવવું.

આવા—અંનડરગારમૅન્ટ—પોશાકો, મોસંમ મોસમે બદલવાની જરૂર છે. ઠંઢીની મોસંમમાં એવાં 'અંનડરગારમૅન્ટ' જાડા કુમાસના પેહડાવવાં, કે જેથી શરીરના કોઇબી ભાગને ઠંડી કે સરદી લાગવાની ચીંતા

રહે નહી. ગરમીની મોસમમાં એવોજ પતલાં કુમાસવાલો પોશાક પેહડાવવો, કે જેથી બચ્ચાંને ઝાઝી ગરમી અને ઉકલાટ પડતાં અટંકે. એજ રીતે ઠંડીના દીવસમાં પગમાં ગરમ સ્ટૉકીંગ પેહડાવવાની ખાસ સંભાલ રાખવી. માતાઓએ ખાસ યાદ રાખવું, કે બચ્ચાંને સ્ટૉકીંગ ઉતરી પડે તે અટકાવવા કદીબી 'ગારટર' બાંધવાં નહી. એ ગારટરની મોહકાંણુ મેં મારાં 'સ્ત્રીના સાચા સલાહકાર'વાલાં પુસ્તકમાં દરશાવી છે. પણ બાળકના બાબમાં તે ઉપર આ પ્રસંગે મને ભાર મુકી ફરી લખવું પડે છે. જો ગારટર પેહડાવવાની જરૂર પડે, તો તેને માટે હાલમાં રબરની એવી ખાસ પટ્ટીઓ નીકલી છે, જેને અંનડર ગારમૅન્ટની સાથે જોડવાની ખાસ યુકતી કરેલી હોય છે. આ ઇલૅસ્ટીક સ્ટ્રેપ, ગારટરની ગરજ સારી રીતે સારે છે, અને પગનાં ટેટાં ઉપર ગારટર બાંધવાથી જે દરદ થવાની ચીંતા રહે છે. તેનો સઘલો જોખમ તેથી દુર થાય છે. બાંનુઓ તેમજ મરદો પણ આ ઇલૅસ્ટીક સ્ટ્રેપનો ઉપાયોગ કરી શકે એમ છે.

બચ્ચાંને કપડાં કયારે અને કેમ બદલાવવાં.

આગલા દીવસ હવે રેહ્યા નથી. આગલો વહીવટ હવે ચાલતો નથી. આગલી રીતભાત આજે કાચરાના સાલની રીત તરીકે ઓલખાય છે, અને આગલા પોશાકો આજે તેટલાજ હીણાઇને હીણપસ્તીમા આવી પડીયા છે.

આગલા વખતના ઝભલાં ને ટોપી.

આગલા પારસીઓ પોતાના બાળંકોને શું પેહડાવતા હતા, તેઓ પોતે શું પેહડતા હતા, અને તેમની સ્ત્રીઓ શું પેહડતી હતી, તે સઘલું આજે એક રમુજી સ્વપણા સમાંન થઇ પડીયું છે. ત્રીસ ચાલીસ વરશની વાત ઉપર, પારસી બાળંકોના પોશાક કેવા હતા, તેનો ખ્યાલ આજના વખતનાં જવાંનોને એકાએક યાદ આવતો મુશકીલ છે.

છોકરાની બાબરી!

આગલા વખતની તે યાદ, બેશક આજે એક રમુજ આપવા પુરતી છે. આગલા વખતમા પારસી છોકરાઓને માથે લાંબી ચોટલી રાખવામાં આવતી હતી. એ ચોટલીને 'બાબરી' કરી કેહતાં હતાં. તે મોટી ઉમરે કપાવવામાં આવતી હતી. આજે બચ્ચાંઓને માથે બાલ રાખી સેંટા પાડવામાં આવે છે, તેમ તે વખતે થતું નહી હતું. તે વખતે નાંહના છોકરાઓ અમદાવાદી હજાંમની સાંમે ભોંએ ઉપર પલાંઠી મારી બેસ્તા, અને છોકરાના વાલી આગલ ઉભા રહી, તેમનું આખું માથું બોડાવી નખાવતા, અને કોઇ કોઇ તે વખતના સુધરેલા વીચારવાલાઓ આખાં માથાંના બાલ કપાવી નંખાવી, કપાલ આગલથી 'ગેરી' કરાવતા હતા. તેઓ લાંબા યા તો ટુંકા શુચ્છા રખાવતા, પણ બાબરી તો દસ વરશથીબી વધુ ઉમરનો છોકરો થાય, ત્યાં સુધી રખાવી, પછી તે કહડાવતા હતા. અલબતાં આ ચીતાર છોકરાનો છે, એટલે છોકરીઓને એમાથી મુકત કરેલી સમજવી.

તે વખતના બાળકાનો પોશાક ઘણોજ સાદો, અને ઘણોજ સુતરો હતો. રંગબેરંગીન ચીનાઇ રેશમી કપડાંના ઝભલાં, અને કસબી તેમજ સુતરાઉ કે રેશમી તનછોઇની તોપીઓ, અને પગમાં 'બોરીઆંના બુટ' એ ફ્કત પારસી બાળકાનો એખલો અને એટલોજ પોશાક હતો. આ ઝભલાં કીસમ કીસમની તરેહવાર ભાતની ભરતના, ઘાટપોટ, પાજ, ગાજ, વિગેરેનાં આવતાં હતાં. આજે તે શોધીયાં જડતાં નથી. આજે તેવી તરેહ મલતી નથી, કેમકે તેનો ખપ હવે બીલકુલ નહી જેવો થઇ ગયો છે, અને તેને બદલે આજે નવા જમાનાનો નવો વેશ અને નવા ડ્રેસ, ફીશીઆરીની સાથે ચાલુ થયો છે.

તે ગમે તે હોય, તે સાથ આપણને હાલ કામ નથી. અસલ સવાલ બચ્ચાંને કપડાં કયારે બદલાવવાનો હોવાથી, તે ઉપર હું વાંચક બેહનોનુ ધીયાંન ખેંચવા માગુ છું.

નાહનાં બાળકને બનતાં સુધી દીવસમાં બે વખત કપડાં બદલાવવાની હું ભલામણુ કરૂં છું. પણ જેમનો સંસાર એ જોગવાઇ પુરી પાડી શકતો નહી હોય, તેઓએ કાંઇ નહી તો બચ્ચાંને, દીવસમા એક વખતે તો જરૂર કપડાં બદલાવવાં. સહવારના બચ્ચાંને અંગોલ કરી કપડાં બદલાવીયાં હોય, તે આખો દીવસ રહેવા દઇ, સાંજના યા બચ્ચું સુવે તે આગમચ પાછાં કપડાં બદલાવવાં જોઇએ.

બચ્ચાંને કપડાં કેવાં જોઇએ.

બચ્ચાંના શરીરની શક્તી એટલી તો ઓછી હોય છે, કે સરદી કે તાહાડ જો સેહજબી વધારે હોય, તો તે બીલકુલ તેનાથી ખમાતી નથી, સબબ તેમના બદનમાં ગરમી ઘણીજ ઓછી હોય છે. માટેજ બચ્ચાંને કપડાં પેહડાવવાની ખાસ જરૂર છે.

નાંહના બાળકોને કપડાં હંમેશાં રમતાં પેહડાવવાં, જેથી તેમના હાથ પગની હીલચાલમાં કાંઇ અડચણ થાય નહી. ટાઇટ પોશાક પેહડાવીયાથી બાળકને અનેક ગેરફાયદા થવાનો સંભવ રહે છે. મોસમ મોસમની ખાસીયત પ્રમાણે બચ્ચાંના પોશાક ફેરવવા જોઇએ. અને એ નીયમ જાળવવા માટે ગરમીમાં હલકો અને ઠંડીમાં ગરમ પોશાક પેહરાવવાની કાલજી દરએક માતાએ રાખવી જોઇએ છે.

બચ્ચાંના બુટ.

આ વાત માતાઓએ ખાસ કરી ધીયાંનમાં રાખવી જરૂરની છે, કે બચ્ચાંના પગમાં કદીબી બુટ, ટાઇટ કે બંધબેસ્તાં પેહડાવવાં નહી. હંમેશાં બચ્ચાંને ઘણાં પોચાં, અને સેહજ રમતાં બુટ પેહડાવવાની સંભાલ લેવી.

બચ્ચાંના રાતના પેહડી સુવાના કપડાં. તે કેવાં જોઇએ.

બચ્ચાંના પગ હંમેશા ગરમ રાખવાની ખાસ જરૂર છે. અને તેથી ઠંડીના દીવસમાં રાત્રે બને તો બચ્ચાંને ગરમ મોજાં પેહડાવી સુવાડવું

ઠીક છે. તેમજ સુતી વખતે ફ્લેનલનુ મોટું પણ રમતું કરતું પેહડાવલું, કે જેથી રાતને સમે બચ્ચાંને ઠંડી હવાથી સરદી લાગતી અટકે.

બચ્ચાંની ઉંઘ. ઉંઘમાં બચ્ચાંને કેવી રીતે સાચવવાં.

બચ્ચાં હમેશાં ઘણુંજ મીઠી નીન્દમાં પોહડે છે. તેઓ એવી તો શાંતીમાં પોહડે છે, કે સખત ઠંડીથી તેઓને જો સરદીબી લાગે છે, તોબી તેઓ પોતાની મીઠી નીન્દમાથી જાગી ઉઠતાં નથી. મોટાં માણુસની વાત તેથી બીલકુલ જુદીજ હોય છે. તેઓને સેહજ સરદી લાગતાં તેઓ જાગી ઉઠે છે. સરદીનો ફટકો બચ્ચાંને ઘણો હેરાંન કરે છે, અને તેનું પરીણામ ઘણી વાર બુરૂ આવે છે. માતાઓ પોતાના બચ્ચાંને ઠંડીના દીવસમાં ગરમ બંકુસ ઓહાડી સુવાડે છે. અને તેટલું કરી તેઓ સમજે છે, કે હવે તેમના બચ્ચાં ખુશ નીન્દમાં આખી રાત પડી રેહશે. પણ મોડી રાત થાય તે આગમજ બચ્ચાંના આંગ ઉપરથી પેલું ગરમ બંકુસ નીકલી જાય છે. અને રાતની ઠંડીના ઠારમાં બચ્ચું ઉઘાડું પડી રહે છે, અને એ રીતે તેને સરદી લાગુ પડે છે. એટલાં માટે હરેક માતાએ આખી રાતના એક બે વખત પોતાના બાળકની તેના બીછાણામાં તપાસ લેવી ઘટે છે.

બચ્ચાં, રાતના બીહી ઉઠવાના કારણ.

નાંહની ઉંમરના બચ્ચાંઓ, કોઈ કોઈ વાર સ્વપણાથી બીહી ઉઠે છે. આવી રીતે બીહી ઉઠવાના અનેક કારણોમાં, અજીરણનુ કારણ મુખ્ય ગણાય છે. અજીરણ, યા બદહજમીઅતથીજ બચ્ચાં રાતના ઉંઘમાંથી બીહી ઉઠે છે, એમ નથી. પણ એ ઉપરાંત, બચ્ચાંના પેટમાં જ્યારે ફરમ (Worms) થયા હોય છે, ત્યારે પણ તેઓ બીહી ઉઠે છે.

પીછના ટકીઆ અને પીછના બીછાણાં વીશે.

સગવડ, અને શોખને ખાતર હવે કેટલાંક માતબરો પીછના ટકીઆ અને પીછના બીછાણા વાપરવા લાગીયાં છે. એવા ટકીઆ અને એવાં બીછાણા

ઘણુંજ નરમ હોવાથી, તે ઉપર માથું મુકવામાં તેમજ સુવામાં એક જાતની મોજ કેહવાય છે. પણ ઘણી વખતે એ મોજ ઘણીજ ભારી પડી જાય છે.

પીછાંમા એક મુખ્ય અને વીચીત્ર ખાસીયત એ હોય છે, કે તે કાંઇબી ચીજને સોપી લેવાનો ગુણ ધરાવે છે. એમ હોવાને લીધે, એવાં બીછાણાં અને ટકીઆ આદમીના દમમાંથી નીકલેલી અસ્વચ્છ હવા અને પસીના માહેલી મલીન ચીજોને સોપી લીયે છે. પીછના બીછાંણા અને ટકીઆ કાંઇ વારંવાર સફા કરવામાં આવતા નથી, અને તેથી એવાં બીછાંણા અને એવા ટકીઆમાં સમાયલી મલીનતાનો ચેપ બીજાંઓને લાગવાનો મોટો સંભવ રહે છે. ખાસ કરી બચ્ચાંઓ તેમની નાજુક દેહને લીધે તેનો જલદી ભોગ થઈ પડે છે.

એટલુજ નહી, પણ પીછાંની ગરમ ખાસીઅતને લીધે, એવાં બીછાંણામા સુતેલાં બચ્ચાંઓને પસીનો પરવા માંડે છે, અને રાતને સમે તે પસીનાવાલા ભાગ ઉપર પવન લાગીયાથી બચ્ચાંને સરદી લાગવાનો મોટો સંભવ રહે છે.

બચ્ચાં.

આ પ્રસંગે બચ્ચાંના બાબમા આ વાત ભુલી જવી જોઇતી નથી, કે તેઓને મોટી ઉંમરના માણસ સાથે સુવાડવું નહી. મોટી ઉંમરના માણસ નાંહના બાળકોને સાથે લઇ સુવે તેથી થતાં નુકસાંન બાબે, હું સ્ત્રીના સલાહકારવાલી મારી ચોપડીમાં કાંઇક લંબાનથી લખી ગઈ છું, અને આ તર્ફે કાંઇક વધારે લખેલું નકાંમુ કેહવાશે નહી.

બચ્ચાંની પ્રકૃતી તરફ જોતાં, એક બીમાર, અથવા તુરતની બીમારી-માંથી સાજી થઇ ઉઠેલી માતાએ, પોતાના બાળકને કદાપી પોતાની સાથે લઈ સુવું નહી. કેમકે તેવાં બીમારના દંમમાથી નીકલતી મલીન હવા, પાસે સુતેલાં બચ્ચાંના દમમા જવાથી, જો તેવું કાંઇ દરદ હોય તો, તે બચ્ચાંને લાગુ પડે છે.

વળી આપણા સંસારની ગરીબ રીત પ્રમાણે, ઘણીકવાર મા અને બાપ પોતાના બાળકને પોતાની વચમા સુવાડે છે. એ રીત તદન વખોડી કાહાડવા જોગ છે, અને માતાએ એ બાબદ ઉપર પોતાના બાળકની બહેતરી માટે ખાસ ધીયાંન આપવું ઘટે છે.

બચ્ચાંઓને નાંહનપણથીજ હંમેશાં એખલાંજ સુવાડવાં જોઇએ, એવું મારૂ ખાસ કેહવું છે. એટલુંજ નહી, પણ તેઓની આગલ, ભુત-પલીત, કે દેવ-દરૂજની હેબતાવનારી કે બીહીવાડનારી વારતાઓ કદીબી કરવી નહી.

બેહન, આ પત્ર મેં બાળાની બાળાવસ્થા માટે લખીયું છે. પણ એ સઘલા નીયમો સામાન્ય રીતે બચ્ચાંઓને લાગુ પડે એમ છે.

લા૦ દુવાગીર,

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૫ મું.

બચ્ચાંનો ખોરાક.

DIET FOR GIRLS.

"*Simple diet is best, for many dishes bring many diseases, and rich sauces are worse than even heaping several meats upon each other.*"

PLINY.

બચ્ચાંની તબીયતનો મોટો આધાર શાની ઉપર હોય છે. માતાની કેટલીક આદતો બચ્ચાંના જીવનો કાળ હોય છે. બચ્ચાંનો ખોરાક કેવો જોઇએ. બચ્ચાંને શું શું નહી ખવડાવવું. એક માસના બાળકને કેવી રીતે ઉધારવું. એક માસના બાળકને દુધ કેમ, અને કયારે કયારે આપવું. આદમી ૧૦૦, વરશ કેમ જીવી શકે? દરએક આદમી માટે ૧૦૦ વરશ સુધી જીવવાનો ઇલાજ. ૫૦, વરશે ૨૫, વરશ જેવાં જવાન દેખાવાનો ઇલાજ. ૬૦ વરશની ઉંમરે ૩૦ થી ૩૫ વરશ જેવાં જવાંન દેખાવાનો ઇલાજ. ૭૫ વરશની ઉંમરે ૫૦ વરશ જેવાં જવાન બનવાનો ઇલાજ. બચ્ચાંને માંસનો ખોરાક આપવો કે નહી. તુરતના જનમેલાં બાળકને છ વરશ સુધી ઉછેરવાની રીત. બચ્ચાંનું મરણ અટકાવવાના ૧૫

ઇલાજ. માતાએ બચ્ચાંને
કેઇ કેઇ ફ્રુટ ખવડાવવી.
બચ્ચાંને પાણી ક્યારે
પીવાડવું. બચ્ચાંને
ચાહે-કાફી વિગેરે
પાવી કે નહી.

વાહલી સખી—

ફરી ફરી તુને લખી જણાવવાની જરૂર નથી, કે બચ્ચાંની જોત ઘણીજ નાજુક હોય છે. તેથી દરએક બાબદપર જેટલી સંભાળ આપણ મોટાંની તબીયત માટે રાખીયે છીયે, તેથી વધારે સંભાળ, અને કાલજી આપણને બચ્ચાંના બાબમાં રાખવાની જરૂર છે.

બચ્ચાંની તબીયતનો મોટો આધાર શાંની ઉપર હોય છે.

બચ્ચાંની તબીયતનો મોટો આધાર, તેને મલતા ખોરાક ઉપર હોય છે. આજની માતાઓને સાધારણ રીતે એવો ધકારો બેસી ગએલો હોય છે, કે બચ્ચાંને જે ગમે તે તેને ખાવા આપવું, જેટલું ખાય, તેટલું તેને ખવડાવવું યા ખાવા દેવું, અને જ્યારેબી તે ખાવાનુ માગે, ત્યારે તે તેને આપીયા કરવું, અને જ્યારે એવી રીતે ચગરાવીયાથી બચ્ચું માડું પડે, અને ખાવાનું મુકી દીએ, ત્યારે માતા કેહવા નીકલશે, કે 'કોઇ મુવાંની નજર લાગી. મારૂ બચ્ચું કેવું આબો દાહાડો રમતું જમતું હતું!'

માતાની કેટલીક આદત બચ્ચાંના જીવનો કાળ છે.

પણ એવી રીતે બચ્ચાંને ચગરાવવાની અને જ્યારેબી તે કાંઇ માગે, ત્યારે તેને ખવરાવવાની માતાની આદત, ઘણી વાર બચ્ચાંના જીવનો કાળ થઇ પડે છે. એવી રીતે બચ્ચાંને ચગરાવીયા કીધાથી, બચપણમાંજ બચ્ચાંની પાચન શકતી નબલી પડી જાય છે.

બચ્ચાંને ખેારાક કેવેા જોઇએ.

આટલી વાત હંમેશાં યાદ રાખવી, કે બચ્ચાંનેા ખેારાક ઘણેાજ સાદેા હેાવેા જોઇએ. મેાટે ભાગે તે ફ્રુટ અને દુધનેા ખેારાક હેાવેા જોઇએ.

બચ્ચાંને શું શું નહી ખવડાવવું.

૧. ઇંડાંનેા ખેારાક બચ્ચાંને બીલકુલ ખવડાવવેા નહી. અને જો તે ખવરાવવેાજ હેાય, તેા ઘણેાજ થેાડેા ખવડાવવેા.

૨. ગેાસ બચ્ચાંને બીલકુલ ખવડાવવુંજ નહી.

૩. મસાલેદાર પકવાંન, મરી, મરચાં, અને સરકેા કે રાઇ સાથના પકવાંનેા બચ્ચાંને બીલકુલ ખવડાવવાં નહી.

૪. ચાહ, કાફી, બચ્ચાંને જેમ બને તેમ પાવી નહી.

૫. મીઠાસ, બચ્ચાંને જેમ બને તેમ એાછેા આપવેા, કેમકે તેથી બચ્ચાંને મેાડે કે વેહલે અજીરણ (Dyspepsea,) થાય છે.

ગરમ, અને દીલ ઉસકેરનારેા ખેારાક, મેાટાં બચ્ચાંના પેટમાં ગયાથી બચ્ચાંની હેાજરી, અને આંતરડાં નબલાં પડી જાય છે, અને પાચન શકતીના બીજા અવયવેા બચપણથીજ બગડવા માંડતા હેાવાથી, મેાટપણમાં તે બરાબર જવાબ દઇ શકતા નથી. બચ્ચાંને હમેશાં હેડવેલે વખતેજ ખવડાવવું જોઇએ. શરૂઆતમા તેવી આદત પાડીયાથી બચ્ચાંને રફતે રફતે તેવીજ તબેહ પડી જાય છે.

એક માસના બાળકને કેવી રીતે ઉધારવું.

મેાટાં બચ્ચાં કરતા નાંહના બાળકેાને ઉધારવાનુ કાંમ ઘણુંજ મુશકીલ હેાય છે. તેાપણ કુદરતના નીયમેાને અનુસરીને જો એ વાચા વગરના બાળકને ઉધારવાની રીત માબાપેા અખત્યાર કરે, તેા બાળકને તેમના બચપણમાં બીમાર પડવાનેા સંભવ, મેાટે ભાગે દુર કરી શકીએ છીએ.

એક માસના બાળકને દુધ આપવાની રીત.

બાળક એક મહીનાનુ થયા પછી, દીવસમાં તેને ફકત ત્રણ વખતજ દુધ આપવાનેા નીયમ ચાલુ કરવેા. આ વાત બચ્ચાંની માતાએ ખાસ

કરી ધ્યાનમાં રાખવી, કેમકે તે ઘણીજ જરૂરની અને બચ્ચાંની ખાસ બહેતરી માટે છે. તેમાં છેલ્લું દુધ, એટલે ત્રીજી વખતનું દુધ, બચ્ચાંના સુવાના વખતની એક કલાક આગમજ આપવું.

યાદ રાખવું કે કોઇપણ કારણસર, એક ગોટણી દુધ, બચ્ચાંને વચમાં આપવું નહી. એમ વચમાં દુધ પાવાની કે ખાવાની આદત, બચ્ચાંને એક વખત પડી, તો પછી તે આદત છુટવી ઘણીજ મુશકીલ થઇ પડે છે, અને તેથી બચ્ચાંની તબીયતને ઘણુંજ નુકસાંન થાય છે.

આજ કાલ કેટલીક માતાઓ પોતાનું બચ્ચું સેહજ મોટું થઇ ખાતું પીતું થવા લાગીયું, એટલે પોતે હરખાઇ જઇ તેને મોટાં માણસના હોજરાંને લાએકનો સઘલો ખોરાક થોડો થોડો ખવડાવવાનું શરૂ કરે છે. જો કે ઉઘરતી ઉંમરના બાળકોના શરીરને શરૂઆતમાં તેથી કાંઇ નુકસાંન થતું હોય એમ અંનસમજુઓને લાગતું નથી, પણ એ બચ્ચાં જેવાં મોટાં થાય છે, અને ઉંમરે પોંહચે છે, ત્યારે પોતાની માતાની બેવકુફીના તેઓ ભોગ થઇ પડે છે, કેમકે ઉંમરે પુગતાંજ તેઓ બગડેલી પાચન શક્તિને લીધે, શરીરે દુબલાં, મને નબલાં, અને બીજી અનેક રીતે કાંઇને કાંઇ વેદનાથી પીડાતાં માલમ પડે છે.

મોટપણમાં જેઓ સારી તનદરોસ્તી અને સુખાકારી ભોગવતાં હશે, અને જેઓ દુઃખ દરદથી નીરાલાં અને સુખી તબીયતના હશે, તેઓએ તેમની તેવી સુખી હાલત માટે, પોતાની બચગીમાં ભોગવેલી સારી માવજતના કરનારનો ઉપકાર માનવો ઘટે છે. બચપણમાં લાડભરી અને ખામીવાલી માહવજત, મોટપણમાં આદમીને દુખી કરે છે, અને પછી તેઓ જીવવાથી કંટાલી, જીંદગીથી છુટવા માગે છે. કહેવત છે, કે

શરીરે સુખી તે સુખી સર્વ વાતે.
શરીરે દુખી, તે દુખી સદા તે.

આદમી એકસો વરશ કેમ જીવી શકે.

ખુદરત આદમીને જનમ આપે છે, તે કાંઇ તેને બચપણુમાંજ મારી નાખવા માટે નહી. એવાં કવખતના મરણનું પરીણામ માણસ પોતાની મુરખાઇથીજ ઉભું કરે છે. ખુદરતના કાયદાને અનુસરીને અને ખુદરતના નીયમને નમીને આદમી જો ચાલે, તો તે ઓછામાં ઓછું એક સો વરશ સુધી જીવી શકે, એમ છે. પણ ખુદરતની વીરૂધ ચાલીયાથી, અને ખુદરતના કાયદાને તોડીયાથી, તે તરેહવાર દુઃખ દરદનો ભોગ થઇ પડે છે, અને એવી રીતે તે પોતાની જીંદગીનો છેડો—મરણ—કવખતે લાવી મુકે છે.

દરએક આદમી માટે ૧૦૦ વરશ સુધી જીવવાનો ઇલાજ.

જો માતાઓ પોતાના બાળકને મોટી ઉંમર સુધી જીવાડવા ચાહતી હોય, તો તેણીએ બચપણથીજ પોતાના બાળકને ખુદરતના કાયદાને અનુસરીને ખવડાવવાની ગોઠવણ શરૂ કરવી. નીચે લખેલો ખુદરતનો કાયદો જો જાલવીયો હોય, તો આદમી લાંબી મુદત સુધી જીવી શકે છે.

નાંહના બાળકને માટે માતાની છાતીના દુધ જેવો બીજો કોઇ ખોરાક છેજ નહીં.

૬ વરશની અંદરના બચ્ચાંને દુધ, અને સારી જેવી તરકારી (Vegetables) ખવડાવવાની શરૂઆત કરવી. પણ યાદ રાખવું, કે માસનો ખોરાક કદીબી આપવો નહી.

૬ વરશ પુરાં કીધા પછી, માખણ, દુધ, ઈંડાં, અને સેહજસાજ મછીનો ખોરાક શરૂ કરવો. એ ખોરાક બાર વરશ સુધી ચાલુ રાખવો.

૧૨ મે વરશથી સુપ, સેરવો, અને ગોશનો ખોરાક આપવો. ચાહ અને કાફી બારમે વરશથી પાવી શરૂ કરવી, અને તે સઘલું ૩૦ વરશ સુધી ચાલુ રાખવું.

૩૦-૩૫ વરશ સુધી જરૂર પડે તો બ્રન્ડી, વ્હીસ્કી, કે બીર યા પોરટરની અજમાએશ ખાતર 'ત્રાયલ' લેવી.

૫૦ વરશે આવી રીતે ઉછરેલાં આદમી, ૨૫ વરશ જેવાં જવાંન અને જોબનવંતાં દેખાય છે.

૬૦ વરશે, તેઓ ૩૦-થી-૩૫ વરશ જેવાં જવાંન દેખાય છે.

૭૫ વરશે તેઓ ૫૦, વરશના જેવાં લાગે છે. પણ તેમના બાલ જરા જરા પાકવાની શરૂઆત કરશે, અને ઘણુ કરી એવી રીતે મોટાં થયલાં આદમીઓ, ખુદરતના નીયમને અનુસરી ચાલેલા હોવાથી, ખુદ ખુદરત તેમની જીંદગીની જોત લાંબી કરી આપશે. સબબ કે, જો કાંઇ અકસમાત, કે નધારેલો બનાવ નહી બને, તો———

૮૦-૯૦ વરશ સુધી સારી તબીયત અને તંનદરોસ્તી સહેલાઇથી તેઓ ભોગવી શકશે.

બચ્ચાંને માસનો ખોરાક આપવો કે નહી.

આટલું તો આપણે જોઇ લીધુ છે, કે બચ્ચાંને ગરમ અને દીલ ઉસ્કેરનારો ખોરાક આપવો નુકસાંનકારક છે. એવા ગરમ ખોરાકથી ઘણી વાર બચ્ચાંઓને ગોવરૂં, તાપ, આગીઆ, વિગેરે દરદો થઇ આવે છે. કેટલીક માતાઓ, જેઓ પોતાના કોમળ ઉંમરનાં ઉછરતાં બચ્ચાંને ગોશનો ખોરાક આપે છે, તેઓ પોતાના બચ્ચાંના લોહીને ગોયા આતશની ગરમીથી તપાવતા હોય, એમ લાગે છે. અને જયારે એવી કોમળ ઉંમરમા, માસ અને એવાજ બીજા ગરમ ખોરાકથી બચ્ચું જયારે બીમાર પડે છે, અને ડાકટરો પોતાની બનતી તજવીજ છત્તાં જયારે તે બચ્ચાંને સાજુ કરી શકતા નથી, ત્યારે તેઓ ડાકટરને નાહક બદનામ કરે છે.

તુરતના જનમેલાં બાળકને છ વરશ સુધી ઉછેરવાની રીત.

૬ વરશની ઉંમરે પુગીયા પછી બચ્ચાંને કેવો ખોરાક આપવો, તે ઉપર જણાવીયું છે, પણ બચ્ચું ૬ વરશની ઉંમરે પુગે, તે આગમજ તેને

કેવી રીતે ખોરાક આપવો, અને શું ખોરાક **આપવો**, તે જાણવાની દરએક માતાને જરૂર છે.

દરએક માતાએ પોતાના બાળકને પોતાની છાતીનુ દુધ **ધવડાવવું** જોઇયે છે, એ વાત ખુબ યાદ રાખવી.

પેહલે મહીને, દીવસના દર બબે કલાકે, અને રાત્રે દર ત્રણ ત્રણ કલાકે બાળકને ધવાડવું.

બીજે અને ત્રીજે મહીને, દીવસના દર ત્રણ ત્રણ કલાકે, અને રાત્રે દર ચાર કલાકે **બાળકને** ધવડાવવું.

સાતમે મહીને, એ પ્રમાણે બાળક જયાં સુધી **સાત મહીનાથી આંઠ** મહીનાનુ થાય, ત્યાં સુધી તેને ધવડાવવું. **આંઠ મહીના પછી** રાતના ધવાડવાનું બીલકુલ બંધ કરવું. એવી રીતે, કે બાળકને છેલ્લું રાતના દસ વાગે ધવાડીયા પછી, જયારે સહવારના પાંચ વાગે તે ઉઠે ત્યારે ધવાડવું.

આંઠમે મહીને, બચ્ચાંની પાચન શકતીમા સેહજ વધારો થતો હોવાથી, તેને રાએતાના ચાલુ ખોરાક ઉપરાંત જરા વધારે સંગીન ખોરાક આપવો જરૂરનો છે. એ ખોરાક દાહાડામા એકથી બે વાર આપવો. એવા ખોરાક તરીકે ગાએનુ તાજુ દુધ અને ગરમ પાણી, અથવા આરારૂટની પતલી કાંજી તાજુ દુધ ભેલી આપવી. બને તો મમરા, અથવા ભાતની ધાણી યા પાંઉના ગરને, યા તો રોટલીના ભુકાને ગરમ પાણીમા થોડો વખત ભીજવી રાખી, તે પાણી કાહાડી નાખી, તેમા ગાએનુ દુધ અને ગરમ પાણી મેળવી આપવું.

આપણા લોકો એટલી ઉંમરનાં બચ્ચાંને ધાંન, ખીચડી દાળ વિગેરે ખવડાવે છે, તે નુકસાન કરે છે. દાળ બચ્ચાંને બીલકુલ જરે એમ નથી, તે ધીયાંનમાં રાખવું.

નવમે મહીને જેમ જેમ બચ્ચું મોટું થતું જાય, તેમ તેમ ધવાડવાનું માતાએ ઓછું કરતાં જવું, અને ઉપલો ખોરાક વધારે આપતા જવું. એ બાબદમાં માતાએ પોતાની સમજ વાપરી, અને તેમ ધવાડવાનું કમતી કરતા જવું. એ પછી——

દસમે મહીને બચ્ચાંને છોડવવાનુ જો બની શકતું હોય, તો તેમ કરવાની તજવીજ કરવી. અને નહી તો, એજ પ્રમાણે ચાલવા દેવું.

છઠ્ઠે મહીનેથી બચ્ચાંને દાંત ફુટવા માંડે છે, તે બે વરશ સુધીમાં બધા દાંત આવી રહે છે. એ મુદત બચ્ચાંના બાબમા ઘણીજ ભારી કહેવાય છે, કેમ કે એ વખત દરમીયાંન અનેક દરદો બચ્ચાંને થાય છે. એવે સમે થતાં દરદોમા નીચલાં દરદો મુખ્ય કરી થાય છે.

પેટના દરદો.

૧. પેટ આવવાં.

૨. ઝાડા રસ્તે લોહીનુ પડવું.

૩. મરદો થવો.

ચાંમડીના દરદો.

૧. માથાં ઉપર ફોહોવાટ.

૨. શરીરની ચાંમડી ઉપર ફોહોવાટ.

મગજના દરદ.

૧. તાંન.

૨. ઉપલીયું વિગેરે.

એ મુદત દરમીયાંન જો બચ્ચાંને ખોરાક આપવામાં સારી સંભાલ લીધી હોય, તો ઉપલાં જાલંમ દરદોનો કાંઈ એક અટકાવ થઈ શકે છે. છત્તા જો એ દરદો થાય છે, તો તે દરદો નરમ પ્રકારના થવાથી બચ્ચાંના જીવને નુકસાંન થવાનો સંભવ ઓછો રહે છે.

બીજાં વરશ સુધી એવી રીતે ખેારાક ચાલુ રાખવેા.

ત્રીજે વરશે જરા ગેાસ બબ્બે ત્રણ ત્રણ દીવસને આંતરે સેહજ આપવું શરૂ કરવું. જેા માસનેા ખેારાક બચ્ચું જરપત નહી કરે, તેા તે બંધ કરવેા. ત્રણ વરશના બચ્ચાંને દીવસમા ચાર વખત નીચે પ્રમાણે ખેારાક આપવેા.

૧. સવારના દુધ યા આરારૂટની કાંજી.

૨. બપેાર આગમજ કાંજી યા દુધ.

૩. બપેારે ૧૨ યા ૧, વાગે મટનનેા વગર ચેાકાસવાલેા સુપ, અને બાફેલા ચાવલ. યા હાફ બૅાઇલ્ડ ઇંડું અને પાંઉ, યા ભુજેલી મચ્છી આપવી.

૪-૬ યા ૭ વાગે સાંજના છેલ્લેા ખેારાક સહવારના જેવેા હલકેા આપવેા.

ત્રણથી ૭ વરશ વેર બચ્ચાંને એવી કાસમનેા ખેારાક ફેરફાર સાથ સાદી સમજ વાપરી આપતાં રેહેવું. ૭ વરશ પછી કેવી રીતે બચ્ચાંને ઉધારવું, તે આગલ જણાવીયું છે.

બચ્ચાંનું મરણ અટકાવવાના ૧૫ ઇલાજ.

૧ યાદ રાખજો કે બચ્ચાંને આસ્તે આસ્તે ચાવીને ખાવાની આદત પાડવી.

૨ યાદ રાખજો કે બચ્ચાંને મેાટે બુક ખવડાવવું નહી.

૩ યાદ રાખજો કે ખાતી વખતે બચ્ચાંને રડાવવું નહી. બચ્ચાંને ખુશ મીજાજે ખાવા દેવું.

૪ યાદ રાખજો કે બચ્ચાંને પેહલેથી સફાઈ અને સુઘડાઇથી ખાતાં શીખવવું

૫ યાદ રાખજો કે બચ્ચાંને કાંઇબી ખેારાક ગરમ ગરમ ખાતાં અટકાવવું.

૬ યાદ રાખજો કે બચ્ચાંને જમને હાથે ખાતાં શીખવવું.

૭ યાદ રાખજો કે બચ્ચાંને, પટેટા, ગાજર, અને કુમલા ભીંડા, વિગેરે સેહલાઇથી હજમ થાય છે, માટે તે ખવડાવવા સારા છે.

૮ યાદ રાખજો કે બચ્ચાંને, ભાજી, કંદ, કોહોળું, વંગણું, કાકડી વિગેરે તરકારી, હજમ થવી ભારી પડે છે. માટે તે ખવડાવવી સારી નથી.

૯ યાદ રાખજો કે બચ્ચાંને થોડો સેહજસાજ મીઠો ખોરાક આપવાની મનાઈ નથી, પણ વારેઘડીએ મીઠાસ આપવાથી નુકસાન થાય છે.

માતાઓએ બચ્ચાંને કેઇ કેઇ ફ્રુટ ખવડાવવી.

બચ્ચું ચાર કે પાંચ વરસનુ થયા પછી, તેને જમી રેહ્યા બાદ, કોઇ સારી જેવી તાજી ફ્રુટ જો ખાવા આપી હોય, તો તેમા અડચણ નથી. પણ યાદ રાખવું, કે કોઇબી ફ્રુટ છાલ છોલીને, તથા તેના બીજ કાહાડી નાખીને બચ્ચાંને ખવડાવવી. કેમકે ફ્રુટની છાલ તથા બીજ હજમ થતાં નથી, અને જરવાં કઠણ થઇ પડે છે. નીચલી ફ્રુટ બચ્ચાંને ગુણકારી છે.

૧. મીઠી નારંગી.

૨. મીઠાં લીંબુ.

૩. મીઠી મોસંબી.

૪. દાડમ. (ઠરિયા બચ્ચું ગળે નહી તે તપાસવું)

૫. તાજાં પાકાં અંજીર. (છાલ કાહાડેલી)

૬. પાકાં સેપ. (છાલ કાહાડેલી)

૭. પાકી કેરી. (છાલ કાહાડેલી)

૮. લીલી દરાખ. (ઠરિયા અને છાલ કાહાડેલી)

૧૦ યાદ રાખજો કે કોઇબી ફ્રુટ તે માંહેલા ઠરિયા અને છાલ કાહાડીને બચ્ચાંને ખવડાવવી.

૧૧. યાદ રાખજો, કે કોઇબી ફ્રુટ કાચી કે ખાટી હોય નહી. તેથી બચ્ચાંને નુકસાંન થાય છે, અજીરણ થાય છે, પેટ આવે છે, અને કોઇ વાર ઉલટી પણ થાય છે.

૧૨. યાદ રાખજો, કે દાડમ બચ્ચાંને જ્યારે કરમ થયા હોય ત્યારે, અથવા પેટ આવતાં હોય ત્યારે, (દાંતના પેટ સીવાય) ફાયદો કરે છે. પણ તેના દરિયા ગળી જવા નહી દેવા જોઇએ.

૧૩. યાદ રાખજો, કે સુકા મેવા બચ્ચાંને આપવા ઠીક નથી, કેમકે તે જરવા ઘણા ભારી હોય છે.

બચ્ચાંને પાણી કયારે પીવાડવું.

બચ્ચાંને પાણીની જો તરસ લાગી હોય, તો તે સુખેથી પીવા આપવું. પણ કેવ વખતે બચ્ચાંને પાંણી આપીયાથી નુકસાંન થશે, અને કેવ વખતે નહી નુકસાંન થશે, તે જાણવું ઘણુ જરૂરનુ છે. બચ્ચાંને માટે નીચલા નીયમ ધીયાંનમા રાખવા ઠીક થઇ પડશે.

૧૪. યાદ રાખજો, કે બચ્ચાંના ખાઇ ઉઠીયા પછી તરસ લાગી હોય, તો પાણી પીવા આપવું.

૧૫. યાદ રાખજો, કે બચ્ચાંને ખાતાં ખાતાં પાણી પીવા દેવું નહી. તેમજ ખાધા પછીબી એકદમ ઘણું પાણી આપવું નહી, કેમકે તેથી ખોરાક જરપત થતાં અડચણ પડે છે.

બચ્ચાંને ચાહ અને કાફી પાવી કે નહી.

નાંહના બાળકોને આ બંને પીણાં પાવાથી પહરેજ રાખેલાં બહેતર છે. જેમ બને તેમ બચ્ચાંને ચાહ કે કાફીની આદત પાડવી નહી. અને જો ચાહ કે કાફી પાવીજ પડે, તો મોટે ભાગે તેમા દુધ નાખીને

પીવા દેવાં. પારસી માતાઓ તુરતના જનમેલાં બચ્ચાંને ઘણીકવાર ચાહેનુ પાણી બનાવી પાય છે, તે ઘણું નુકસાન કરે છે.

બેહન, હું ધારૂં છું કે બચ્ચાંને ખોરાક આપવાની બાબદ હજી ઘણું લખી શકાય, પણ તેમ કરવા જતાં આ અગતની બાબદ લંબાણ થવાથી માતાઓ ગુંચવાડામાં પડે, માટે અત્રે તે બંધ કરૂં છું, કેમકે હજી બીજી ઘણી બાબદો ઉપર લખવું બાકી રહ્યું છે.

ડા૦ હુવાગીર

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૬ ઠું.

એક જીવલેણ કુટેવ.

ડાo કૅલૉગનો અનુભવ અને અભીપ્રાય. એ કુટેવના થોડાંક
કારણો. મરી મસાલાવાલાં ભોજનથી કામીક જુસ્સા કેવી
રીતે ઉભરી નીકળે છે. કામીક જુસ્સા ઉતપંન કરનારાં
વાંચન. માબાપોના હદ વગરનુ વિલાસીપણું.
બાળકની સંગત ઉપર માબાપે રાખવી
જોઇતી તકેદારી. પીંછાંવાલાં બીછાણા
અને તકીયા. ભુંડી સંગતના
બુરાં પરીણામ. આ
બદીના ફેલાવાના
અમેરીકન
આંકડા.

પ્રેમ સખી—

આ પુસ્તકનો કરતા, મરદો માટે જે એક અલાહેદું પુસ્તક લખવા બેઠા છે, તેમાં મરદોનેજ લગતી તમામ બાબદો ઉપર તે લખે છે, એટલે મારે ફક્ત ઓરતોનાજ બાબને લગતા વિષયોને વળગી રહેવું જોઇએ. માટે મારા તમામ ટીકા ઓરતોએ પોતાનેજ માટે લખાયલા સમજવા.

દરએક સમજુ માતાની ફરજ છે, કે તેઓએ પોતાની દીકરીઓ, જેવી બોલતીચાલતી, ફરતી હરતી, અને રમતી જમતી બની સમજમાં આવતી થઇ, કે તેમની ચાલ ચલણ અને તેમના સોબતીઓની સંગત ઉપર ખુબ બારીક નજર હમેશાં દુરથી રાખતાં રહેવું.

એક નાજુક સવાલ.

કોઈ કાબેલ, કોઈ કહ્યાંડેલ, કોઈ ખરી બાહોશ તબીબ બેહન યા કોઈ તબીબ ભાઈ મને કહેવાની મેહેરબાની કરશે, કે ભરજુવાની છતે સ્ત્રીઓનું કંમરમાંથી કવખતે વાંકુ વળી જવું, સ્ત્રીઓની ભરજુવાની છતે તેમના ચેહરાના ખીલી રહેલા કુદરતી રંગનુ કવખતે કરમાઈ જવું, સ્ત્રીઓના ઉઘરતી જવાનીના જોર છતે કવખતે તેમનુ નબલાં પડી જવું, અને તંનદુરેસ્તીના પુર બાહારમા ખીલી નીકલવાને પ્રસંગે તમામ દેહ અને તબીયતના બીગાડાથી ખવાઈ ચવાઈ જવું, એ સઘલુ શાથી થાય છે?

તબીબો કદાચ કહેશે, કે 'લીવર' બરોબર કામ કરતું નથી. કદાચ એમબી કહેશે, કે 'ડીસપેપસીયા'ને લીધે ખોરાક હજમ થતો નથી. કદાચ કહેશે, કે અભ્યાસની જંજાલ છે. કદાચ કહેશે કે મન ઉપર વીચારનો બોજો પડવાથી તન તવાતું જાય છે. કદાચ એમબી કહેશે, કે છાતી નબલી પડી ગઈ છે, અને જ્યારે કાંઈજ અક્કલ નાહી થઈ શકશે ત્યારે કહેશે કે હવાના ફેરફારની જરૂર છે! કોઈક વખતે કહ્યડેલ તબીબ કહેશે, કે છોકરીને પરણાવી સાસરે મોકલાવો.

પણ હું તબીબ બેહનોને તેમજ મારા તબીબ ભાઈઓને તે માટે કાંઈબી કહેતી નથી. તેઓએ ઉચારેલાં મત કદાચ ખરાબી હોય, અને તેઓએ પોતાના દરદીની કરેલી પરીક્ષાબી ખરેખરી હોય, પણ એવાં દરદો જ્યારે તેમના 'ટ્રીટમેન્ટ'ને મચક નાહી આપે, ત્યારે ઉપલી બધી ફરીયાદનુ ખરૂં કારણ શોધી કાહાડવા માટે તેઓને મોટી મુશકેલી પડે છે. દરદીનો એવો કેસ એક ઉખીઆણા સમાન થઈ પડે છે. અને દરદીને પોતાના તબીબે ફરમાવેલા દોહોચાંણના 'ડોઝ' ચાલુ રાખવા પડે છે. અને એ સઘલા ઇલાજ છતાં ઘણીકવાર ખરૂ કારણ કદીબી દુર થતું નથી.

મને લાગે છે, કે આપણી તરફ, એ ફરીયાદ ઉપર હજી સુધી માબાપો, તેમજ તબીબોનુ ઝાઝુ ધીયાન ખેંચાયલુ નથી. અને તેટલાં માટે આ બહુ નાજુક સવાલને હું લંબાવી દરશાવવા ચાહતી નથી. એટલુંજ કહેલું બસ થશે. કે કોઈબી ચોકસ કોમના માબાપોને, તેમજ કોઈબી ચોકસ કોમની દીકરીઓ માટે આ ટીકા મે દરશાવીયા નથી. એ ટીકા ફકત કોઈબી કોમના અંજાણ માબાપો, અને કોઈબી કોમની ભુલથી ભુલાવાની ઝાડીમા ભુલી પડેલી દીકરીઓ માટે. તેમજ ઉગરતી ઉમરની દીકરીઓને કુસંગી સોબતીઓની સંગતથી દુર રાખવા અને દૂર રહેવા માટે. ઈશારા તરીકે ફકત મેં એ ટીકા દરશાવીયા છે.

બેહન, મારૂ કહેવુ એવુ નથી. કે સઘલીજ જવાન દીકરીઓની સંગત કુસંગી હોય છે. પણ આ જમાનો કેળવણીનો છે. સ્ત્રી જાતીમા કેળવણીનો ફેલાવો હવે ધસારાબંધ ફેલાતો જાય છે. કેળવણીના ફેલાવા સાથ, વીચારનુ છુટાપણું પણ વધીયું જાય છે. એટલે તેવે પ્રસંગે સરવે કોમની ઉઘરતી દીકરીઓના ભવિશના ભલાં માટે, આ ખબરથી તેઓને અને તેમની માતાઓને જાણીતી કરવા, આ એક ચેતવણીનો માત્ર એક ચીતાર છે.

આપણી દીકરીઓને જે કેળવણી હાલ સ્કુલોમાં મલે છે, તેમા તેમને શરીર રચના અને ઇન્દ્રીજ્ઞાન, (anatomy and Physiology) નું શીક્ષણ મળતું નથી. જો એ બે બાબદોનુ થોડું ઘણું, પણ જરૂર જોગુંબી શીક્ષણ આપણી દીકરીઓને મળતું હોય, તો તેઓ પોતાના શરીર અને શરીર માહેલી સરવે ઇન્દ્રીઓને જાળવવાનું કાંમ કેટલુ જરૂરનું છે, તે સમજી શકે.

આ એક એવી ફરીયાદ માટે હું ટીકા કરૂ છું; કે કોઈબી માતા પોતાની દીકરીને તે ફરીયાદ માટે દોશીત ઠેરવવા કદીબી કબુલશે નહી. ના. એટલુંજ નહી. પણ કોઈબી માતા એ ફરીયાદની હસ્તી વટીક કબુલશે

નહી. આ કુટેવ, માટે પ્રખ્યાત વિદ્વાન તબીબ ડાક્ટર કેલૉગ જે એ બાબદનો ખાસ અનુભવી અને અભ્યાસી છે, તેના શબ્દો હું નીચે રજુ કરૂં છું.

ડા૦ કૅલૉગનો અનુભવ અને અભીપ્રાય.

"Wide observation has convinced us, that a great many of the back-aches, side-aches, and other aches and pains of which girls complain, are attributable to this injurious habit. Tenderness of the spine, giving rise to grave fears of spinal disease, is not an infrequent result. Much of the nervousness, hysteria, neuralgia * * * in girls of the rising generation, originates in this cause alone. The pale cheeks, hollow eyes, expressionless countenances and languid air of many school-girls, which are likely to be attributed to overstudy, are due to this one cause. We know of no means by which the vitality can be so quickly lowered, and the very foundation of the constitution sapped, as by this. The continuance of the habit for only a few years is sufficient to lay the foundation for suffering through the whole future life."

બસ. પ્રખ્યાત તબીબ કેલૉગના ઉપલા ટીકા પછી, મને મારી તરફથી એ બાબદ કાંઇભી વધુ ઉમેરવું નથી. કોઇ એવોબી બચાવ કરવા બાહાર પડશે, કે ઉગરતી ઉમરની બાળાઓમા એ જાતની કુટેવની હસ્તી છેજ નહી. ખુદા કરે તેવુંજ હોય, એવું હુ પોતે પણ ઇચ્છું છું, પણ માણસાઇ ખવાસ પૃથ્વીમાં જ્યાં જોઇશું, ત્યાં એકજ ઢલાંણ ઉપરથી પોતાનો માર્ગ લેતો રહે છે, એ વાત ભુલી જવી જોઇતી નથી. માણસ કાંઇ ફરીસ્તાઇ ખસલત ધરાવતું નથી. તે માસ અને લોહીનુ બનેલુ એક પુતલું છે, અને તેથી તે ભુલને પાત્ર છે. સઘળાં જો એવી ભુલ કરતાં નહી હોય, તો થોડાંકભી એવી ભુલને પાત્ર હશે.

છતાં આ બાબદ કોઇનાબી અંતકરણને ડંખ લગાડવા હું લખતી નથી. આવી બાબદો વૈદક જ્ઞાનવાલાં પુસ્તક સીવાય બીજાં પુસ્તકોમા દરશાવી શકાતી નથી, અને તેથીજ પુરતી મરીયાદાની હદમા રહી, સ્ત્રી જાતના ભવિશના ભલાંજ અરથે, આ મારાં પુસ્તકમા તે વીશે મેં ખુલાસો કીધો છે, જેથી અજ્ઞાનપણામા થતી એક ખાનાખરાબીભરી ભુલનો સવખતે અટકાવ થાય.

એ કુટેવના થોડાંક કારણો.

વિલાસી યાને કામીક ઇચ્છા જ્યારે કવખત આદમીના શરીરમા પ્રગટે છે, ત્યારે તે એક બદી તેમજ દરદ તરીકે લેખાય છે. એ બદીના પુરૂશ તેમજ સ્ત્રી બંને જાતો એકસરખી રીતે ભોગ થઇ પડે છે. આવી જાતનો જુસ્સો, શરીરમા એક વખત ભડકી ઉઠીયો, એટલે તે જુસ્સાને શાંત પાડવાની કાંઇક બનાવટ કરવાની હરદીને ફરજ પડે છે. જીંદગીની સાથ નીકટનો સંબંધ ધરાવનારી શરીર માહેલી ઇન્દ્રીઓને (Organs), આવા બનાવટ ભરીયા પ્રયોગને ચાલુ કીધાથી કેવાં જીવલેણ દરદો લાગુ પડે છે, અને આદમી એવી તો ભયંકર રીતે તેના ભોગ થઇ પડે છે, કે તેમાથી તેનો છુટક તેનુ મોતજ આવીને કરે છે.

આવી રીતે ઉછલતી જવાંનીમા કવખતે કામીક ઇચ્છા શરીરમા ફાટી નીકલવાના અનેક કારણોમા નીચલાં થોડાંક કારણ જાણવાજોગ ગણાયાં છે.

૧. નાંહના બાળકોને મરીમસાલાવાલા માસના ખોરાક ખવાડીયાથી.

૨. કામીક અને વિલાસી જુસ્સા મનમા ઉભરી નીકલે, એવાં પુસ્તકો વાંચીયાથી.

૩. માબાપોમા હદ વગરનુ વિલાસીપણું હોવાથી.

૪. બાળકોના સોબતીઓની કુસંગત ઉપર માબાપની તકેદારી નહી રેહાથી.

૫. ઘણાજ નરમ, અને પોચાંવાલાં બીછાણાં અને ટકીયાથી.

૬. નાણીયાતી બાલીયતના નોકરોને સ્વાધીન બાળકોને કીધાથી,

બેહન, તમો કદાચ સવાલ કરશો, કે ઉપલાં કારણોથી કામીક ઇચ્છા, જવાંન બાળકોના દીલમા કેવી રીતે ઉભરી નીકલે. તમારો એ સવાલ વાજબી છે, અને તેથી ઉપલાં કારણોથી કેવી રીતે એ પરીણાંમ આવે છે, તેનો ખુલાસો હું નીચે કરૂં છું.

મરીમસાલાવાલાં ભોજનથી કાંમીક જુસ્સો કેવી રીતે ઉભરી નીકલે છે.

કારણ પેહલું. આવી કીસમના ભોજનથી ખાતાંપીતાં થયલાં કોમળ ઉંમરના બાળકોમા વિલાસી ઇચ્છા ઉભરી નીકલે છે. "*મસાલેદાર ગ્રેવી, ઇડાં, તરેહવાર જાતના મીઠાસ, ગોસ, મરી, મરચાં, લવંગ, એલચી, વિગેરે લોહીને ગરમી આપનારાં (Excitants) વાણું, તેમજ રાઇ અને સરકા વિગેરેના ટીખાં અચાર, તેમજ ચાહે અને કાફી બાળકોને આપીવાથી, શરીરની કેટલીક (Organs) ઇન્દ્રીઓમા જે ફેરફાર પુખ્ત ઉંમરે આવ્યા પછી થવો જોઇએ, તે ફેરફાર કવખતે કોમળ ઉંમરે થવા માંડે છે, અને તેમ થયાથી ઉધરતી ઉંમરના બાળકના શરીરમા કામીક જુસ્સા કવખતે પ્રગટી નીકલવા માંડે છે." એટલાં માટે બનતાં સુધી એવી કીસમના ખોરાકથી બાળકને પહરેજ રાખવાં. યાદ રાખવું, કે મારૂ કહેવું એમ નથી, કે બાળકને પુષ્ટીકારક ખોરાક આપવો નહી. એ સઘલો ખોરાક બાળકોને ભલે ખવાડવો, પણ રાત અને દીવસ ચાલુ એવો ખોરાક કદીબી બાળકોને ખવાડવો નહી.

કાંમીક જુસ્સા ઉતપંન કરનારાં વાંચન.

કારણ બીજું. આ કારણ ખાસ કરી દુર કરવા જોઇએ છે. અને તે માટે કાંઇબી લંબાંન ઇશારો કરવાની જરૂર નથી. પોતાના બચ્ચાંઓ કેવી કીસમના વાંચન વાંચે છે, તે માબાપે પેહલાં જાણવું જોઇએ. કોઇબી રીતે એવી વારતા વાંચવાથી માબાપોએ બાળકોને અટકાવવા જોઇએ, કે જેથી તેઓના મનમાં કામીક અને વિલાસી જુસ્સા ઉભા થતા

* *Dr. Miller.*

હોય. કેટલાક જાહેર નુકતેચીનીઓને એવોજ ધકારો બેસી ગયલો હોય છે, કે આજે લખાતી સઘલીજ સંસારી વારતાઓ, જવાંન બાંનુઓના હાથમા મુકીયાથી, તેમના મનની નીતી બગડે છે. આ તકરારી બાબદનો રદીઓ હું આ ઠેકાંણે આપતી નથી, પણ તેવાઓ એવા ટીકા કરી પોતાનું કેવળ અજ્ઞાંન-પણું જાહેર કરે છે. ખરી વાત છે, કે આજે લખાતી અને છપાતી સઘલીજ વરતાઓ ચોખી અને નીરમળ નહી હશે. પણ વાંચનારના મનમાં કામ અને વીલાસ ઉતપંન કરે, એવાં લખાંણોને જાહેર લખનારાઓએ, તેઓમા જો હીંમત હોય, તો આંગળી દેખાડી ઉઘાડા પાડવા જોઇએ છે. ફકત પ્યારના વળાંમા વીટલાયલી એક વારતા, વાંચનારના દીલમા કામ કે વીલાસનો જોશ ઉતપંન કરતી હોય, એમ હું માનતી નથી. વાંચકના મનમાં કામ કે વીલાસનો જોશ ઉતપંન કરે એવાં લખાણ કરનાર લેખકની શકતી ખરેખર અસાધારણ હોવી જોઇએ. એક વારતામાં બનતા બનાવોજ માત્ર નહી, પણ દાખલા તરીકે એક ખુબસુરત મરદની ખુબસુરતી, અને તેના તંનબદંનની સીફ્તનું બયાંન, એવી રીતે લેખકોને લખવું પડે છે, કે તે સીફ્ત, એક ઉગરતી ઉંમરની નીરદોશ બાળા વાંચતાંજ પ્રીતમા વીટલાઇ જઇ, તેણીના મનમાં પ્યાર પ્રગટે છે, અને તે પ્યાર પ્રગટીયા પછી વાંચકના શરીરમા કામ પ્રકાશી રહે છે. વાંધાભરીયાં લખાંણો, તે એવાં કહેવાય છે. વાંધા-ભરીયા ચીત્રો માટે હું કાંઇબી અનરે બોલતી નથી, પણ લખાંણ માટે એથીબી વધારે હું લખી શકું એમ છે. એ બાબદ, એવા નુકતેચીની-ઓને ઇમરસનની નીચલી લીટીઓ હું અરપણ કરૂં છું.

"Books are the best things, well used; abused amongst the worst."—Emerson.

મા બાપોમાં હદ વગરનું વીલાસીપણું.

કારણ ત્રીજું. બેહન, તમોએ મારૂં છેલ્લું પુસ્તક 'સ્ત્રીનો સાચો સલાહકાર' વાંચીયું હશે. તે પુસ્તકમાં ઓધે ઉતરતી ખાસીઅત અને દરદ વીશે (On Law of Heredity) મેં લંબાનથી

દરશાવતાં લખીયુ છે, કે માબાપના પાપની ફરજંદોને સજા કેવી રીતે થાય છે. અતરે તેજ સવાલ પાછો ઉભો થતો હોવાથી, હું મારી વાંચનાર બેહનોને તે પુસ્તક વાંચવાની ભલામણ કરૂ છું. પણ "*આટલું કેહ્યા વગર ચાલતુ નથી, કે માતાના પેટમાં બાળક જેવું હસ્તીમાં આવે છે, તેવુંજ તે માબાપની ખાસીઅતનુ મોટે ભાગે ભાગીદાર બને છે. એટલાં માટે, મા, કે બાપના વીલાસી જુસ્સાવાલી દેહનો ગુણ બાળક જ્યાં સુધી પોતાની માતાના પેટમા વસે છે, ત્યાં સુધી તે મેળવે છે, અને જનમ લીધા પછી, માતાની છાતીનું દુધ પીઈ, અધુરી ખીલેલી પોતાની વીલાસી લાગણીને તે પુષ્ટીકારક બનાવે છે.

અગરજો મા કે બાપ વીલાસી ખાસીઅતોમાં લીન થઇ રેહ્યાં હોય, તો તેવાં મા બાપોના ફરજંદ પણ મોટપણમા વીલાસી નીકલવાના સંભવ રહે છે."

બાળકની સંગત ઉપર માબાપને રાખવી જોઇતી તકેદારી.

કારણ ચોઠું. સરવેથી વધારે વજનદાર કારણ જો કાંઇબી હોય, તો તે બાળકની કુસંગતનું છે. એટલાં માટે મા બાપોએ પોતાના બચ્ચાંઓ કેવી અને કોણુની સંગતમાં ફરે છે, અને જેઓ તેમના અતલગના સોબતી હોય, તેમના આચાર વીચાર, અને તેમની ચાલચલણુ, તથા તેમની રીતી નીતી, અને તેઓ કેવાં કુળના છે, તે સઘલું દુરથી તપાસતાં રહેવાની મોટી જરૂર છે, કેમકે આ કહેવત સઘલાં જાણે છે કે :—

સોબતે અસર, અને
તોખમે તાસીર.

બચ્ચાંને બચપણમાં જે જે બુરી આદતો, બુરા શોખો, અને ભાંડ વીચારોનો અનુભવ, કે ભાસ મળે છે, તે તેમના સાથીઓની સંગત અને સોબતીઓથી મળે છે. લફંગાઈ, ડાંનગાઇ, બીભીત્સ ગાલો,

* Dr. Foote M. D.

કામીક ખ્યાલો અને વીલાસી વીચારો, એ સઘલું તેઓ પોતાના સોબતીથી મેળવે છે. માટે મા બાપોએ પોતાના બચ્ચાંના ભલાં ભવીશ માટે તેમની સંગત ઉપર હંમેશાં તકેદારી રાખવી જરૂરની છે.

પીછાંવાલાં બીછાંણા વીગેરે.

કારણ પાંચમું. આ કારણ માટે હું લંબાન કરવા ચાહતી નથી. નરમ પીછાંના બીછાંણા અને ટકિયા, તેમજ હવા આવજા બરોબર નહી થતી હોય એવા ઓરડાઓ, એ બદીને ઉત્તેજન આપનારાં કારણો છે, એવું તબીબો જાહેર કરી ચુકીયા છે.

બુડી સંગતના બુરાં પરીણામ.

કારણ છઠું. આ કારણ માટે બે મત છેજ નહી. હલકી નીતીની આયા દાયાની સંગતમાં બાળકોને સોંપવાથી, બાળકોના ઉઘરતા મગજ ઉપર જે અનીતીભરી અસર થાય છે, તે માટે જાહેર છાપામાં તેમજ જાહેર ભાશણોમાં ઘણું બોલાયું છે. એક લેખે આ કારણ (ચોથાં નંબરવાલાં કારણના જેવુંજ) સંગતના વરગમા ગણાઇ શકાય છે. આયાઓની હલકી નીતી માટે સવાલ છેજ નહી, જો કે હું જાણુ છું, કે સઘલાંજ ગરીબો કાંઇ અનીતીવાંન હોતાં નથી, તેમજ સઘલા માતબરો પણ નીતીવાંન હોતાં નથી. તોપણ કુટુંબમાં નોકરી કરતી આયાદાયાઓની નીતી ઉપર આપણ હમેશ શકની નજરથી જોઇએ છીએ. એવી હલકી નીતીની ઓરતોની સંગતમાં બચ્ચાંઓ જયારે બાહાર ફરવા જાય છે, ત્યારે નોંકર મંડળોમાં ચાલતી હલકી વારતાઓથી કુમલાં ચંચલ મગજોને જે અનીતનો ઝેરી ચેપ લાગે છે, તેનો ખ્યાલ માબાપોને સ્વપણે પણ આવતો હોય, એમ લાગતું નથી.

આ બદીના ફેલાવાના અમેરીકન આંકડા.

એ ઉપરાંત તલાશ અને વીચાર કરશું, તો એવાં અનેક કારણો આપણને મળશે. આપણા દેશમાં આ બદી વીશે માબાપોને ઓછી ખબર

હઠ પડી હોય એમ મને લાગતું નથી. પણ યુરોપ તેમજ અમેરીકામાં આ ચમકાવનારી બદીએ વિદ્વાન તબીબોને ચમકાવી મુકાયા છે. અમેરીકામાં બાર વરસની ઉંમરના, દરએક દસ છોકરાંમાં, પાંચ છોકરાં એ બદીના ભોગ થઈ પડેલાં જણાયાં છે. ઉપલા આંકડામાં છોકરા તેમજ છોકરીઓ પણ ગણાઈ છે, જો કે છોકરાઓ જેટલું પ્રમાણ છોકરીઓનું એ સંખ્યામાં હતું નહીં.

આ બદીથી થતી ખરાબી, અને શરીરની ખુવારી સાથ તબીયતની ધુલધાણી કેવી રીતે થાય છે, તે મારી બેહનપણીઓની બહેતરી અને ઓલાદની ઉન્નતી માટે ખુલાસાથી આવતાં પત્રમાં દરશાવીશ.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૭ મું.

એક ગુપ્ત બદી.

(પત્ર ચાલુ.)

એવા દરદીને મોહડે એકરાર કરવવાની રીત. એ બદીને પારખી કાહાડવાની નીશાંનીઓ. એકાએક દેહ કેમ લથડી પડે છે. મન અને મીજાજની વળાંણ કેવી રીતે ફેરવાઇ જાય છે. યાદદાસ્તમાં બગાડો થવાનુ કારણ. ઝનુન વધી જવાનુ કારણ. થાક અને સુસ્તી ચહડવાનૂ કારણ. અસાધારણ ભુખનો સબબ. લ્યુકોર્યાનું કારણ. હાથના નખ ઉપરથી એ બદીને પીછાણવાની રીત. હાથના આંગલાંના નખ કરડવાનું એક કારણ. દરદીના ચેહરા ઉપરથી એ બદીને પીછાંણવાની રીત.

મારી માનવંત બેહન—

બાળપણ (Childhood) અને જવાંનીને (Youth) પાર વીનાની ભયંકાર ખરાબીના ખડકને ખરાબે અથડી પડવાના અનેક સંભવ રહે છે. એ સરવે ખરાબીઓમાં સરવેથી ભયંકાર ખરાબી, આ પત્રને મથાલે લખેલી બદી છે.

એટલાં માટે આ ખરાબીને શરૂઆતમાજ પકડી, આગલ વધતી અટકાવવી, કેમકે એક વખત એ ખરાબી જડ ઘાલી બેઠી, તો પછી તે પોતાનો ભોગ લીધા વીના રહેતી નથી. પણ એ ખરાબીને પકડવી, અને તેને અટકાવવી, એ કાંઇ સેહલ કાંમ નથી. બાહોશ તબીબો પોતાના

રાત દીવસના અનુભવથી દરદને પીછાંણી કહેશે, કે તેમની પાસે ઇલાજ કરાવવા આવેલી દરદી સ્ત્રીઓ એ બદીનો ભોગ થઇ પડેલી છે. પણ કોઇબી દરદી પોતાના તબીબ પાસે એ બદીની પોતાને પડેલી આદત માટે પોતાની ખરી હકીકત કેહશે નહી. ભલે તેણીનો જીવ જાય, પણ કદીબી તે દરદી ખરો એકરાર કરશે નહી, અને એવી રીતે પોતાની ખીલતી જવાંનીનો ભોગ આપી, તે પોતાની જીંદગીને મોતને સ્વાધીન કરશે. એટલાં માટે બેહન, તમે જોઇ લીધું હશે, કે તબીબી મદદ એ દરદને કોઇબી રીતે સહાયકારક થઇ પડતી નથી. એટલાં માટે એવા સંજોગો વચે, એ દરદનો કાંઇબી ઇલાજ શરૂ કરવા આગમજ, દરદીને પડેલી આદતને આગલ વધતી એકદમ અટકાવવાની પેહલી જરૂર છે.

દરદીને એકરાર કરાવવાની રીત.

બેહન, તમે મને પુછો છો, કે છોકરાંઓને એવી આદત પડી હોય, તે જાણવાની માબાપોએ કેવી રીતે તજવીજ કરવી જોઇએ. હા, એ વાત ખરી છે. કોઇબી માતાએ પોતાના નીરદોશ બાળકને એકદમ એવા ગુનાહ માટે વગર તલાશ કરવે દોશીત ઠેરવવું નહી. તેમજ કોઇબી તબીબે પણ પોતાની પુરેપુરી ખાતરી કીધા વગર, પોતાના દરદીનેબી એવી કસુર માટે દોશીત ઠેરવવું નહી. એટલાં માટે આ બદીને વશ થયલાં બાળકોને એ બદીમા ગીરફતાર થયલી હાલતમાજ પકડવાં બેહતર છે. એમ કીધાથી તેમને એકરાર કરવાની ફરજ પડે છે.

૧. જાણવું કે એવાં દરદીઓ ઘણુંખરૂ કોઇ એકાંત જગાની તલાશમા ઇનતેજાર રહે છે.

૨. યા તો પોતાની ઉંમરની બાળાઓથી તે જુદી પડી જવાની, અને એ રીતે જુદી પડી એખલી રહેવાની તે તજવીજ કરે છે.

જો બચ્ચાંની એવી હીલચાલ માતાઓ કે વાલીઓની ચગોર નજરે પડે, તો તેમને તેમની ખરી હાલતમા પકડી પાડતાં ઝાજી વાર લાગે એમ નથી.

જો ચગોર નજરની માતાને જરાબી પોતાના બચ્ચાં માટે એ વીશે શક પડે, તો રાત અને દીવસ તેની ઉપર સખત તકેદારીભરી નજર રાખવી, અને તેને સેહજબી એખલાં પડવાની તક આપવી નહી. ધીયાંન ખાસ રાખવાની, એક તાકીદની જરૂર એ છે, કે શકમંદ બચ્ચાંઓને હાજતખાનામા જરૂર કરતાં વધારે વખત લેતાં અટકાવવું.

એ બદી પારખવાની નીશાંનીઓ.

બદીમા ગીરફતાર થયલાંઓ વીશે પુરેપુરી ખાતરી કરવાની એજ એક તદબીર મને તો સુજ પડે છે. પણ એ ઉપરાંત એવાં દરદીઓને પડેલી એ આદત કેવી રીતે પારખવી, તે વૈદક ગ્નાંનને લગતાં માતાઓ માટે લખાએલાં મારાં આ પુસ્તકમા લખવાની ખાસ જરૂર છે.

એકાએક દેહનુ લથડી પડવું.

પેહલી નીશાંની એક ઉધરતી જવાંનીમા ખીલી રહેલી દેહવાલી છોકરીની તંદરોસ્તીમા આવી રીતનો અચબુચ ફેરફાર, કાંઇક શકમંદ નજરથી જોવો પડે છે. જે દરદી કોઇબી વખત આગલ બીમાર પડેલી નહી, અને તેણીને કાંઇબી દુખ કે દરદની ફરીયાદ અત્યાર આગમજ કરવી પડેલી નહી, તેવી એક દરદીની હાલતમા આવી કીસમનો અચબુચ ફેરફાર, શકમંદ ગણાવો જોઇએ.

મન અને મીજાજની વળાંણનુ ફેરવાઇ જવું.

બીજી નીશાંની. મનની વળાંણ અને મીજાજમા એકદંમ ફેરફાર થવો, એબી કોઇવાર એ બદીને લીધે હોય છે. એક નીરદોશ હસમુખા સ્વભાવવાલી, ખુશીમા રહેનારી, માયાલુ અને નરમાસ-વાલી, તથા નમાની અને કેહાગરી જવાંન છોકરી, થોડા વખતમા ચીરડાઉ, અને મીજાસી બની જાય છે. જરા જરામા તે ગુસ્સે, અને માબાપ તરફ નાફરમાન થાય છે. તેનો હસમુખો સ્વભાવ જતો રહે છે, અને તેને બદલે તે ઉદાસ અને બરીયલ બની જાય છે. દરદીની આવી રીતે ફેરવાયલી સામાન્ય હાલત ઘણી વખત શકમંદ ગણાવી જોઇએ છે.

યાદદાસ્તમાં બગાડો.

ત્રીજી નીશાંની તબીયત અને દેહને નબળાં પાડી નાખનારી આ બદી, જ્યારે પોતાની ઝેરી અસર શરીરમાં વધારે ફેલાવે છે, ત્યારે દરદીની યાદદાસ્ત શકતી ઓછી થતી જાય છે. કાંઇ પણ વાંચેલું યાદ રહેતું નથી. અમુક ઠેકાણે મુકેલી ચોકસ ચીજ તે ભુલી જાય છે. આપેલી કબુલાત તે વીસરી જાય છે, અને અભ્યાસ કરવાનો, કે વાંચવાનો શોખ જે આગલ ઘણો હતો, તે હવે ધીક્કારમાં બદલાઇ જાય છે. શરીર માહેલાં જ્ઞાનતંતુની નબલાઇને લીધે, શરીર શકતી બગડીન બની જાય છે.

ઝનુનનુ વધી જવું.

ચોથી નીશાંની એક શરમાલ અને રાંક સ્વભાવવાલી દરદી, જ્યારે એકાએક ઝનુની બને, અને મારફાડ કરવા માંડે, ત્યારે તેની દરદીને એ બદીના ભોગ તરીકે શકની નજરથી જોવું.

થાક, સુસ્તી, મંદપણું ચહડવું.

પાંચમી નીશાંની જે અગાઉ ચંચલ અને ચપરાક ઝેનવાલી બાળા હતી, અને જે પોતાની શકતી અને તાકાત માટે પેહલે વખણાતી હતી, તે પાછલથી જરા જરામાં થાકી જઇ સુસ્ત બને, અને મંદપણુ દેખાડે, ત્યારે તેની દરદી તરફ બીજા કોઇની દેખઇતાં દરદની ગેરહાજરીમાં વાલીઓએ તેણીની ચાલચલણ ઉપર તકેદારીભરી નજરે જોવું.

અસાધારણ ભુખ.

છઠી નીશાંની સાધારણ ભુખનુ એકદમ યા રફતે રફતે વધી જવું, એણી દરદીને શકમંદ નજરથી જોવાની ચેતવણી આપનારી નીશાંની ગણાય છે. કોઇ વખત દરદી ખાટા, ટીખા, અને મસાલેદાર ચટાકાનો હદ બાહાર ઉપીયોગ કરવા માંડે છે. કેટલાંકોને મટોડી, ચાક, કોલસા વીગેરે ચીજો ખાવાને ભારી શોખ થાય છે.

લ્યુકોરીયા—ધાતુ ક્ષય.

સાતમી નીશાંની

આ મથાલે લખેલાં દરદ માટે વીગતવાર લખાંન મેં 'સ્ત્રીના સાચા સલાહકાર,' મધે કરેલું છે. સાધારણ રીતે, આપણી સ્ત્રીઓ એ દરદને ૧ ધાતનુ જવું, અને કોઇ ૨ 'પાણી જવું' કરી કહે છે. ઉધરતી જવાંન વયની ઉંમરવાલી છોકરીઓને માટે હું કાંઇબી એ બદી વીશે બોલું, તે કરતાં એક અનુભવી પ્રખ્યાત તબીબના બોલ હું નીચે ટપકાવી લેઉ છું.

ડાકટર કૅલૉગના જવાંન છોકરીઓમા એ બદી બાબે વીચારો.

"The presence of leucorrhœa in a young girl, accompanied by a relaxed condition of the Vagina is presamptive evidence of this vice, if there is no other cause to which this unnatural condition can be attributed. * * * This condition very readily results from the practice of self-abuse which occasions a frequently recurring congestion of the parts, together with the mechanical irritation accompanying the habit."*

નખ ઉપરથી એ બદીને પીછાંણવાની રીત.

† આંઠમી નીશાંની

આ બદીને વશ થઇ પડેલી દરદીઓના હાથના આંગલાંના નખની જડ (Roots of the nails) અંદર કોહવાટ લાગેલેા હોય એવા બારીક ચીરા પડેલા માલમ પડશે. આ ચીરા ઘણું કરી હાથની પેહલી બે આંગલીઓના નખ ઉપર થાય છે, અને ઘણુ કરી તે જમના હાથ ઉપર માલમ પડે છે.

* *J. H. Kellogg. Health and Disease.*

† *J. H. Kelloog M. D. Health and Disease.*

નખ કરડવાની આદત ઉપરથી એ બદી પીછાંણવાની રીત.

* નવમી નીશાંની

ઉપર લખેલાં કારણને લીધે, આંગલાંના નખની ફાટમાં વત્ળાટ જેવું થતું હોવાથી, દરદીને જ્યારે ત્યારે નખને કરડવાની જરૂરીઆતભરી ફરજ પડે છે. તબીબો, ઘણી વાર આવી આદતવાલી દરદીઓ તરફ શકની નજરથી જુવે છે. પણ આ વાત ભુલી જવી જોઇએ નહી, કે નખ કરડવાની આદત ઘણીવાર તંનદરોસ્ત બાંધાની સ્ત્રીઓને પણ હોય છે. પણ જ્યારે માતાઓને શકમંદ થવાને માટે, બીજી નીશાંનીઓ સાથ આવી નખ કરડવાની આદત માલુમ પડે ત્યારે, તેઓએ પોતાની તલાશમાં વધારે મુસ્તકીમ બનવું જોઇએ છે.

ચેહરા ઉપરથી એ બદી પીછાંણવાની રીત.

દસમી નીશાંની

એ સઘલી નીશાંનીઓ ઉપરાંત, ઘણીકવાર એવી દરદીઓ તેમના ચેહરા ઉપર દીપી નીકલેલી કેટલીક ખામીવાલી નીશાંનીઓ ઉપરથી પણ જણાઇ આવે છે. અનુભવી તબીબો, ઘણીકવાર દરદીની આંખોનો દેખાવ જોતાંજ તેની ચાલ સમજી જાય છે. એવાં દરદીની આંખો ઝાંખી, અને સુસ્ત જેવી દેખાય છે. તેમા તેજીપણું જરાબી હોતું નથી. એવાં દરદી કાંઇબી વીચાર વગર, વીચારમાં અને વીચારમાં વમાસણ કરતાં હોય, એવી રીતે હવામાં ટીકી ટીકી જોયા કરે છે, અને તેમની આંખોની હેઠલ કાળાં ચકરડાં પડેલાં દેખાઇ આવે છે. એ સઘલી નીશાંનીઓ દરદીની બદીને જાહેર કરે છે.

☞ આ સઘલાં ઉપર લખેલાં ચીન્હો જે આપણને દરદી તરફ શકમંદ બનાવવામાં મદદ કરે છે, તે માહેલાં કોઇબી એક યા બે ચીનહો ઉપરથી એકદમ કોઇ નીરદોશને એવી દરદી તરીકે ગણવાની કોઇએબી ભુલ કરવી નહી, પણ દરદીની આસપાસના સંજોગો, તેની હકીકત, તેની હાલત, અને બીજાં સઘલાં ચીન્હોની તપાસ કીધા પછીજ, પોતાનુ મત જાહેર કરવું.

લા૦ દુવાગીર

* * *

L. R. C. P. & S.

પુસ્તક બીજું.

પત્ર ૮ મું.

સ્ત્રીવેશ ?

THE YOUNG LADY.

She is pretty to walk with,
And witty to talk with,
And pleasant too, to think on.

SIR JOHN SUCKLING. *Brennoralt*, Act. II.

સ્ત્રીની જવાંની જુદા જુદા દેશમા કેમ શરૂ થાય છે. મરદ અને ઓરતની જવાંની ખીલવાનો વખત. ગરમી અને ઠંડીથી જવાંનીની ઉપર કેવી કેવી અસર થાય છે. નાંહુની ઉંમરમા ખીલી નીકલેલી જવાંનીના અજાયબ જેવા દાખલા. દસ વરશની ઉંમરે બાળકને જનમ આપનારી સ્ત્રી. સ્ત્રી વેશમા આવેલી બે વરશની બાળાનો દાખલો. આંઠ વરશની ઉંમરે ગરભવંત થયેલી બાળકીનો કેસ. સમધાત હુવાવાલાં મુલકોમા જવાંની કયારે ખીલે છે. કવખતે ખીલી નીકલતી જવાંનીના કારણ. જવાંનીની ઉપર મનના વીલાસી જુસ્સાથી કેવી અસર થાય છે. છોકરી-વેશમાથી સ્ત્રી-વેશમા. જવાંનીની ઉપર ખોરાકથી થતી અસર. છોકરીઓની જવાંની ઉપર, શરીરની પ્રકૃતીથી કેવી અસર થાય છે. **Influence of Tempera-ment.** સ્ત્રીની જવાંની ઉપર શરીરની ચાંમડીના રંગથી કેવી અસર થાય છે. **Influence of Colour on Puberty.** સ્ત્રીની ખીલતી

જવાંની અટકી પડે છે, તેના કારણ, અને
ઇલાજ. ભીત્તરની ખાંમીને લીધે દસ્તાંન
કેવી રીતે તે અટકી પડે છે. એવી વખતે
શું ઇલાજ કરવો. ભીત્તરની કેટલીક
વીચીત્ર ગુપ્ત ખાંમીઓ. એક
અજાયબ જેવી ગુપ્ત ખાંમી
સ્ત્રીની જવાંનીની નીશાંણીઓ.
જવાંની પારખવાની રીત.
શારીરીક ફેરફારો.
માણસીક ફેરફારો.

જવાંનીનો બાહાર એટલે શું.

વાહલી સખી,

બાળ-વેશની ઉમર પુરી કરી, આપણી દીકરી હવે સ્ત્રીવેશમા આવે છે. રમત ગમતના તેણીના દીવસો હવે પુરા થાય છે. તેણીની દોડધાંમ અને ધડપકડ આગલ કરતાં હવે ઓછી થઇ જાય છે. તેણીના શરીર માંહેલી રગોમા જવાંનીના ખીલતા બાહારનુ લોહી જોશમા આવી, ફરતું થાય છે. તેણીના આગલાં હસવા કરતાં, હાલના હસવામા મરીયાદાના અંશનો વધારો થાય છે. તેણીના શરીરના બાંધા અને અવયવોની ફૂલામા ફેરફાર થાય છે, અને સામાન્ય રીતે માતાના લાખો લાડમા ઉધરેલી એક રમતીઆળ છોકરી, પોતાની નાહાંન વય પુરી કરી, સ્ત્રીવેશમા આવે છે. આ સઘલા ફેરફાર, 'જવાંનીના બાહાર'ને નામે ઓલખાય છે.

સ્ત્રીની જવાંની જુદા જુદા દેશોમા કેમ શરૂ થાય છે.

શરીરની રચના અને શરીર માહેલાં અવયવોમા, છોકરી પોતાની છોકરવાંન ઉમર પુરી કરી જ્યારે સ્ત્રીવેશમા આવે છે, ત્યારે તેઓમા શું શું અગતના ફેરફારો થાય છે, તે મે આગલ ખુલાસાવાર દરશાવીયું છે, એટલે આ ઠેકાંણે ફરી તે વિશે બોલવું ઠીક નથી.

નર અને નારી જાતીની જવાંની ખીલવાનો વખત કાંઇ એકસરખો હોતો નથી. જુદાં જુદાં આદમીઓમાં જુદી જુદી ઉમરે તેમની જવાંની ખીલવા માંડે છે.

મરદ અને ઓરતની જવાંની ખીલવાનો વખત.

મરદની જવાંની કરતાં ઓરતની જવાંની, વધારે વેહલી ખીલવા માંડે છે. આપણી સાધારણ કહેતી ખરી પડે છે, કે :—

"દીકરી ને ઉકરડી."

યાને ઉકરડાને વધતાં જેમ વાર લાગતી નથી, તેમ દીકરીની જાતને મોટી થતાં પણ વાર લાગતી નથી.

મરદની જવાંની કરતાં ઓરતની જવાંની પેહલ્લે ખીલવા માંડે છે, એ વાત કાંઇ છુપી નથી. જે રીતે ઉપલી કહેવત આપણામાં કહેવાય છે, તેમ દીકરી જાતની જવાંની વેહલી ખીલી નીકલવા વીશે કેશમીરમા એક ચાલુ કહેવત બોલાય છે કે :—

"* In a girl's growing and in an apricot's ripening there is no delay"

ગરમી અને ઠંડીથી જવાંની ઉપર કેવી કેવી અસર થાય છે.

યુરોપના કેટલાક દેશોમાં, છોકરીઓમા સરાસરી ચઉદ વરશની ઉમરે જવાંનીની નીશાંનીઓ ખીલવા માંડે છે. પણ ગરમ હવાવાલાં મુલકોમા છોકરીની જવાંની એથીબી વધારે આગમજ ખીલવા માંડે છે.

નાંહની ઉંમરમાં ખીલી નીકલેલી જવાંનીના થોડાક અજાયબ જેવા ખરા દાખલા.

ડાકટર કેલૉગ છોકરીઓની જવાંની ખીલવાના કેટલાક ઘણાજ અજાયબ દાખલા આપણુને આપે છે. તે લખે છે, કે એક ચોકસ મહાંન જગત આશકાર પુરૂશની અનેક બાઇડીઓ માહેલી એક સ્ત્રીએ

* *Dictionary of Kashmiri Proverbs*, by Rev. J. Hinton Knowles.

દશ વરશની ઉમરે એક બાળકનો જનમ આપીયો હતો. અને વળી એવોબી એક કેસ તેની જાંણમાં નોંધાયલો છે, કે

બે વરશની એક બાળકીમાં સ્ત્રીપણાની નીશાનીઓ ખીલી નીકલેલી તેણે જોઇ હતી, અને **આંઠ વરસની ઉંમરે તે ગરભવંત** બની હતી.

સમધાત હવાવાલાં મુલકોમાં જવાંની કયારે ખીલે છે.

ડેનમાર્ક, સ્વીડન, અને તેની પડોસમાં આવેલાં ઠંડા મુલકોમાં છોકરીઓની જવાંની અધાર યા ઓગનીસ વરશની ઉંમરે ખીલવા માંડે છે. સમધાત હવાવાલાં મુલકોમાં ઘણીવાર અગીયાર વરશમા યા બાર વરશમા છોકરીઓની જવાંની ખીલવા માંડે છે, અને મોડામાં મોડી, સત્તર યા અધારમે વરશે તે પ્રગટ થાય છે.

કવખતે ખીલી નીકલતી જવાંનીના કારણ.

પણ વાંચનારે આ વાત ધીયાંનમા રાખવી, કે જવાંનીનો ઉધરભાવ કાંઇ ગરમ અને ઠંડી હવાવાલા મુલકોનેજ આધારે રહેતો નથી. ખરી વાત છે, કે જુદા જુદા ગરમ અને ઠંડા દેશોમા સ્ત્રીની જવાંનીનો ઉધરભાવ ત્યાંના હવા પાણીને લીધે જલદી ખીલી નીકલે છે, પણ એ કારણો કરતાં બીજાં એવાં અનેક કારણો હોય છે, કે જેથી એક છોકરીનાં ઉધરભાવ ઉપર તેની મોટી અસર થાય છે.

કવખતે ખીલી નીકલેલી જવાંનીવાલી સ્ત્રીઓ મોટે ભાગે નબલા બાંધાની, અને 'નરવસ' પ્રકૃતની હોય છે. એટલું છત્તાં નીચલા કારણો છોકરીઓના ઉધરભાવને ઉભરી નીકલવામા મોટી મદદ કરે છે.

જવાંનીની ઉપર મનના વીલાસી જુસ્સાથી કેવી અસર થાય છે.

કારણ પેહલું. એક જવાંન છોકરીના મનમા કોઇબી કીસમના જુસ્સાનુ ચાલુ ઉછલી રેહવું, તેણીના શરીરના ઉધરભાવ અને જવાંની ઉપર જબરી અસર કરે છે. તે અસર ચાલુ

થતી રેખાથી, એક છોકરીનો ઉધરભાવ, તેની નાંહની ઉંમર છત્તાં એટલો તો જલદી ખીલીને ઉભરી નીકલે છે, કે જોતાં જોતાંમા સરવેની અજા-યબી વચે, તે છોકરી

છોકરી-વેશમાથી સ્ત્રી-વેશમા

આવી જાય છે. નાટક, જલસા, મરદો સાથની 'ફ્રૅન્ડલી-સોસાયટી,' વીલાસી વારતાનાં વાંચન, વિગેરે બાબદો, જવાંનીના બાહારને કવખતમાં ખીલવી નાખનારાં કારણો ગણાયલાં છે.

જવાંની ઉપર ખોરાકથી થતી અસર.

કારણ બીજુ જવાંનીનો ઉધરભાવ ખીલવવામા ખોરાક મોટો ભાગ બજાવે છે. દીલ ઉસંકેરનારા ખાણાંપીણાં જ્ઞાંનતંતુઓ તેમજ શરીરમા ફરતાં લોહી ઉપર જે અસર કરે છે, તેથી કામીક શકતી ધરાવનારાં જ્ઞાંનતંતુઓને ખીલી નીકલતાં વાર લાગતી નથી, અને કાંમીક જુસ્સા ભડકી ઉઠીયાથી શરીરમા જનંન ઇન્દ્રીઓ સાથ સંબંધ ધરાવતાં સઘલાં અવયવો ખીલવા માંડે છે, અને જોતાં જોતાંમા છોકરી, સ્ત્રીવેશમા આવી જાય છે.

જવાંની ઉપર છોકરીના શરીરની પ્રકૃતીથી થતી અસર.

Influence of Temperament.

કારણ ત્રીજું. વળી એ ઉપરાંત ત્રીજુ જરૂરનુ કારણ શરીરની પ્રકૃતી હોય છે. જવાંનીના ઉધરભાવ ઉપર શરીરની પ્રકૃતીથી જબરી અસર થાય છે. શરીરની જેવી પ્રકૃતી, તેવો જવાંનીનો ઉધરભાવ હોય છે. જવાંનીનો ઉધરભાવ શરીરની પ્રકૃતીને આધારે મોટે ભાગે રહે છે. તબીબોનુ એવુ મત છે, કે 'ફ્લૅગમૅટીક' પ્રકૃતીવાલી છોકરીઓ કરતાં 'નરવસ' પ્રકૃતીવાલી છોકરીઓની જવાંનીના ઉધરભાવ જલદી વધે છે.

શરીરની ચાંમડીના રંગથી સ્ત્રીઓની જવાંનીની ઉપર કેવી અસર થાય છે.

Influence of Colour on Puberty

કારણ ચોથું શરીરની ચાંમડીના રંગથી પણ જવાંનીના ઉધરભાવ ઉપર કાંઇક અસર થતી રહે છે. પોતાના લાંબા અનુભવ અને અવલોકણને આધારે, વિદ્વાંન તબીબો કહે છે, કે સામલા રંગવાલી છોકરીઓનો ઉધરભાવ બીલકુલ ગોરી ચાંમડીવાલી છોકરીઓના કરતાં જલદી ઉછલી નીકલે છે.

સ્ત્રીની ખીલતી જવાંની અટકી પડે છે, તેના કારણ અને ઇલાજ.

જેમ ઉપર દરશાવેલાં કારણોથી કવખતે સ્ત્રીની જવાંની ખીલી નીકળે છે, તેમ કેટલાંક એવાંબી કારણો હોય છે, કે જેથી સ્ત્રીની ખીલતી જવાંની અટકી પડે છે.

ઘણી વખત એવો બનાવ બને છે, કે એક જવાંન છોકરી, ઉંમરમાં વધતી જતી હોવા છત્તાં, તેણીના શરીરમાં સ્ત્રીપણાંને જોઇતો ફેરફાર થતો હોય, એમ માતા કે વાલીઓને દેખાતું નથી. જો કે તેજ છોકરીના કુટુંબની બીજી છોકરીઓ, જે ઉંમરે સ્ત્રી વેશમાં આવી હતી, તેમના કરતાં બે વરશ વધુ થવા છત્તાં, તેમની છોકરી હજી સ્ત્રી વેશમા આવતી નથી, અને સ્ત્રીઓમા જવાંનીની જે જે નીશાંનીઓ ખીલી નીકલવી જોઇએ, તેવું કાંઇબી નજરે નહી પડીયાથી, તેવી દીકરીઓની માતાઓ મોટા વીચાર અને અંદેશામા પડે છે.

એવી રીતે અટકી પડેલી જવાનીવાલી બાળાના શરીરમાં ખાસ કરી નીચલો શારીરીક ફેરફાર જે થવો જોઈએ તે માલમ પડતો નથી.

૧ કંમર અને તેની બંને બાજુના થાપાનું ખીલી નીકલવું.

૨ છાતીના બાંધાની વધનુ ખીલવું.

૩ તન બદનનુ સ્ત્રીપણાને લાયક વધવું.

૪ પ્રાથમીક દસ્તાંનનુ રાબેતાને પ્રસંગે આવવું, વીગેરે.

એવા સંજોગ વચ્ચે ઘણીક માતાઓ તબીબની સલાહ લેવા જાય છે, કેમકે તેઓ એવું ધારે છે, કે દીકરીઓના શરીરમા જો કાંઇ ખામી હોય, તો તેનો ઇલાજ કોઇ બાહોશ તબીબ કરી શકે.

માતાઓને સરવેથી મોટી ફીકર પોતાની દીકરીઓના બાબમાં એ હોય છે, કે તેમની દીકરી ઉંમરમા મોટી થવા છતાં હજી તે 'માસીક માંદગી'નો પ્રસંગ કાં અનુભવતી નથી. બીજા ઓલોમાં જવાંન છોકરીઓને ચોક્કસ ઉંમરે દસ્તાંન જવાની જે શરૂઆત થવી જોઇએ, તે શરૂઆત નહી થવાથી માતાની ચીંતાનો પાર રહેતો નથી.

પણ બેહન, આ વાત તમે યાદ રાખજો, કે એવી તમારી ઇનતેજારી, અને એવા તમારા ગભરાટમાં કદીબી તમારી દીકરીને દસ્તાંન લાવવા માટે, કોઇબી જાતની, અને કાંઇબી પ્રકારની દવાઇ તમે આપતાં કે લેવા દેતાં નાં. એના જેવી બીજી બેવકુફાઇ તમે કદીબી કરશો નહી.

જો કાંઇક સબબોને લીધે, દીકરીમા ખીલી નીકલવી જોઇતી જવાંનીમા અટકાવ થયો હોય, યા માસીક માંદગીની પહેલી શરૂઆત જે ઉંમરે થવી જોઇએ તેમા ઢીલ થઇ હોય, તો તેનો ઇલાજ એટલોજ કરવો, કે પેટભરી ચાલવું, ખુલ્લી હવામાં ફરવું હરવું, સારો ખોરાક લેવો, અને તંનને તથા મંનને એવી રીતે કેળવવું કે શરીરનો બાંધો તેથી ખીલી નીકલે.

અગરજો બદહજમી (Indigestion) હોય, અને શરીરમાં લોહી સુકાઇ ગયુ હોય, અને દરદી ફીક્કી પડી ગઇ હોય, (જેને ડાક્ટરો 'ઍનીમીયા' (anæmia) કહે છે) તો તેનો ઇલાજ તુરતજ કોઇ બાહોશ તબીબ પાસે કરાવવો. તેમજ જો એવીજ પ્રકારના બીજાં કાંઇ દરદની ફરીયાદ હોય, તો તેની દવાઇ કરાવવા વીલંબ લગાડવો નહી.

બીજારની ખામીને લીધે દસ્તાંન કેવી રીતે અટકી પડે છે.

કોઇવાર એવોગ્રી બનાવ બને છે, કે એક ઉઘરતી ઉંમરની બાળા સ્ત્રી–વેશમાં આવે છે, તેણીના શરીરનો ઉઘરભાવ દીનપર દીન વઘતો જાય છે, અને શરીરના સઘલા બાહારના ભાગો, સ્ત્રી–વેશમાં જે ખીલવા જોઇએ, તે ખીલી નીકલે છે, છતાં જનંન ઈન્દ્રીઓમા ખુદરતી કાંઇક ખાંમી હોવાને લીધે, દસ્તાંન બીલકુલ દેખાવ દેતુંજ નથી.

એવી વખતે શું ઇલાજ કરવો.

એવે વખતે કોઇ કામેલ સરજયનની કુશળતાની મદદ લેવી. એવે વખતે ઘણીક વાર 'હાઇમૅન'ને નામે જણાએલા પરદાથી ગુપ્ત માર્ગ બીલકુલ બંઘ થઇ ગયલો હોય છે, અને દસ્તાંન તે પરદા પાછલ એકઠું થઇ રેહાથી, તે બાહાર નીકલી શકતું નથી. એવા સંજોગ વચ્ચે દસ્તાંનનું લોહી યોની અને ગર્ભસ્થાંનમા એકઠું થઇ અટકી પડે છે.

એવા અનેક કેસની ડાકટર કૅલોગે નોઘ લીઘેલી છે, કે જેમા એવી રીતે એકઠું થયલુ દસ્તાંન બંઘાઇ જવાથી, પાછલથી તે એક મોટી ગાંઠના આકારમા જણાયું હતું, અને તબીબોએ તે બંઘાઇ ગયલાં દસ્તાંનના ગાંઠને બાળક તરીકે જાહેર કીધું હતું, અને ખરૂં કારણ કોઇથી પીછાંણી શકયું નહી હતું.

બંઘાઇ ગયલાં દસ્તાંનના ગાંઠે ઘારણ કરેલા બાળકનો દેખાવ,

ગર્ભસ્થાંનમા બંઘાઇ ગયલાં દસ્તાંનની ગાંઠ, જેને બાળક તરીકે ઘારી લેવામાં આવ્યું હતું.

આ ચીજ તૈયાર થયલું નહી હોવાથી તે છાપી શકાયું નથી, પણ હવે પછીની આવૃતીમા તે છાપવા ઘારીયું છે.

બીજારની કેટલીક અજાયબ જેવી ગુપ્ત ખાંમીઓ,

ખુદરતી એવી ખાંમીઓ ગરમ દેશની સ્ત્રીઓમાં, તેમજ આપણા દેશમાં ઝાઝી નહી હોય, પણ તેથી એવું નહી થતું નથી,- કે સ્ત્રી

જાત એવી જાતની ખાંમીઓથી બીલકુલ નીરાળી રહે છે. ઉપર દરસાવેલી ખાંમી ઉપરાંત, બીજી કેટલીક જાણવા જોગ ખાંમીઓ, જે સ્ત્રીની જનંન ઇન્દ્રીઓમાં માલંમ પડી છે, તેમા કેટલીક તો ખરેખર ઘણીજ અજાયબ જેવી તરીકે નોંધાઇ છે. કેટલાક એવાબી કેસની નોંધ તબીબોએ લીધી છે, જેમાં સ્ત્રીઓને ગર્ભસ્થાંન તેમજ સંતાંનબીજ સ્થાંન (Uterus and Ovaries) સંપુરણ ખીલેલાં હોવા છતાં, ગુપ્ત માર્ગે હતોજ નહી.

એવા કેસમાં કોઇ ખરેખરા કાબેલ સરજ્યનથી એ ફરીયાદનો ઇલાજ થઇ શકે છે. આવી કીસમના 'ઑપરેશન' માટે, ઘણીજ બાહોશી તેમજ મોટા અનુભવની જરૂર હોવાથી, એવા કેસ કોઇ ખાસ અનુભવી સરજ્યનનેજ હાથે થવા જોઇએ છે.

એક બીજી અજાયબ ગુપ્ત ખામી.

ઉપલી કીસમની એકંએકથી ઉલટી ખામીનો કાંઇક ખ્યાલ આપ્યા પછી, એક બીજીજ કીસમની ખાંમી ઉપર હું વાંચનાર બેહનોનું ખાસ ધીયાંન ખેંચું છું. નીચલો દાખલો ખરો બનેલો છે.

માતા વીનાની એક લાચાર છોકરી મોટી ઉમરે પુગા છતાં દસ્તાંનની બીલકુલ ગેરહાજરીને લીધે, તે બીમારમા પડી. અલબત્તાં એ બાના તે છોકરીએ શરૂઆતમા કોઇને જણાવી નહી, પણ થોડી મુદત ચાલી ગયાં છતાં, જ્યારે માસીક પ્રસંગ જેવો કોઇબી પ્રસંગ બનીઓ નહી, ત્યારે તે છોકરીએ પોતાની સખીઓ આગલ પોતાની હકીકત જાહેર કીધી, અને તેઓએં તેણીને કોઇ કુશલ તબીબની સલાહ લેવાની ભલાંમણ કીધી. બે ત્રણ નામીચા તબીબોએ આ છોકરીની તપાસ કીધી, અને તેઓ એવાં સેવટ ઉપર એકમતે આવ્યા, કે જો કે આ છોકરીના શરીરનો બાહારનો બાંધો પુરેપુરો ખીલી નીકલેલો હતો, અને તે પુરેપુરી સ્ત્રીના વેશમા આવેલી લાગતી હતી, પણ સઘલી જનંન ઇન્દ્રીઓ બીલકુલ તે સ્ત્રીમા

સ્તીજ નથી. સંતાન-બીજસ્તાન, ગર્ભસ્થાન, તેમજ ગુપ્ત માર્ગની કાંઇબી હસ્તી, તે સ્રીના શરીરમા તબીબોને તપાસ કરતાં બીલકુલ માલંમ પડી નહી.

બેહન, એવી રીતે ગુપ્ત ખાંમીઓ સ્રી જાતીમા અનેક વિચીત્ર પ્રકારની હોય છે. કોઇમા સંતાન બીજ સ્થાન (Ovaries) બીલકુલ હોતાં નથી, તો કોઇમા ગર્ભસ્થાન (womb) બીલકુલ હોતું નથી. કોઇમા એવી તે વિચીત્ર ખાંમીઓ હોય છે, કે તે આપણી અકલને હેરત કરે છે. પણ સારાં નસીબે તે ઘણીજ જવલે હોય છે, એમ કહેતાં જરાબી આનાકાંની મને લાગતી નથી. અને ખરેખર તે એક શુકર કરવા જોગ બીના છે.

સ્રીની જવાંનીની નીશાંનીઓ. સ્રીની જવાંની પારખવાની રીત.

શારીરીક ફેરફારો.

જવાંનીમા આવી પુગવાની શરૂઆત થતાંજ છોકરીઓના તંન અને મંન બંનેમા અનેક પ્રકારના ફેરફારો થવા માંડે છે. ખાસ કરીને શરીરમા ઘણા ઝડપથી ફેરફારો થતા જાય છે. એ પ્રસંગે નવું જોમ, નવું જોર, નવી કીસમની ઝડપ ઝેન અને ઝમક, છોકરીઓમા ખીલી નીકલે છે. તે ઉંચાઇમા વધતી જાય છે, અને વરસ કે બે વરસમા તેણીની છાતીનો ઉભરભાવ ખીલવા માંડે છે. બંને બાજુથી કંમરના થાપા પોહલાઇમાં વધતા જાય છે, અને પીડુનો ભાગ ખીલવા માંડે છે. બરોબર એજ વખતે ધીમી પણ ચાલુ ઝડપે બાહારની તેમજ ભીતરની જનંન ઇન્દ્રીઓ પણ ખીલવા માંડે છે, અને તે કદમા પણ વધવા લાગે છે. "*કોઇ કોઇમા બગલ મધે બાલ આવવાની શરૂઆત થાય છે, અને બાજે વખત પગના ટેરાં ઉપર પણ તે આવવા માંડે છે. એટલુંજ નહી, પણ ઘાંટી (Larynx) મોટી થઇ ખીલી નીકલે છે, અને અવાજ પણ કાંઇક જરા ઘાડો અને મજબુત તથા મધુર થાય છે. એ ઉપરાંત મનની લાગણીઓ, અને

* Human Physiology by Carpenter.

કલપણાઓ, નવા નવા જુસ્સા અને નવા નવા શોખ માટે વધવા માંડે છે. મરીયાદા, શરમાલપણુ અને પ્રીત તથા પ્રેમની લાગણીઓ એજ પ્રસંગે ખીલી નીકલેલી જણાય છે.”

આપણા દેશમા એ ફેરફાર એટલે સ્ત્રી–વેશમા આવવાની ઉંમર, સરેરાસ ૧૩ થી ૧૬ વરસની ગણાય છે, પણ ઘણી વખત એ સઘલા ફેરફારો એથીબી જલદી થયલા જણાય છે. ના, એથીબી કાંઇક વધારે ફેરફાર આપણા દેશમાં થયલા છે, અને તે એટલી હદ સુધી, કે કોઇ કોઇ કોમમા ૧૬ વરસની ઉંમરની જવાંન છોકરીઓ, પરણી જઇ એકાદ બે બચ્ચાંની માતા થઇ તે મરીબી ગઇ છે, અને કોઇ કોઇ તો બચ્ચાંઓની માતા બની વીધવાઓ પણ બની ગઇ છે. એ સરવે પ્રકારના અને એવાજ બીજા ફેરફારો શરીરના બાંધામા થતા જાય છે.

માનસીક ફેરફારો. તંનની સાથ મનની હાલતમાબી તેવાજ ફેરફારો થવા માંડે છે.' છોકરી જો ‘નરવસ’ પ્રકૃતીવાલી હોય છે, અને તે નમાની અને માયાલુ તથા કેલ્યાગરી હોવા છતાં, તેના ખવાસ બદલાઇ જાય છે. તે ચોરડાઉ, અને તુંદી બની જાય છે. જરા જરામા તે કંટાલી જતી હોય એવી બની જાય છે. બોલતાં બોલતાં તે ગુસ્સે થવા માંડે છે, અને નારાજ અને નીરાસીના દંમ ભરતી હોય, એવી તે દેખાય છે.

બાલાપણના આહારની હદ પસાર કરી, છોકરી સ્ત્રી–વેશમા આવતાં, તેના તંન અને મંનની હાલતમા એવી કીસમના ફેરફારો થવા માંડે છે. કાંઇક એથીબી વધારે બીજા ફેરફારો થાય છે, પણ તે સઘલા આ પુસ્તકમા મરીયાદાને ખાતર વીસ્તારી લખી શકાતા નથી, એ ખરેખર મોટી દલગીરીની બીના છે.

લી૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૯ મું.

જવાંની જાળવવાના કાયદા.

HYGIENE OF PUBERTY.

*"How beautiful is youth! how bright it gleams
With its illusions, aspirations, dreams!
Book of Beginnings, Story without End.
Each maid a heroine, and Each man a friend."*

LONGFELLOW.

છોકરીઓની જવાંનીનું બાળપણમાં ખીલી નીકલવું. જવાંની કવખતે ખીલી નીકલીયાથી જીંદગી કેવી રીતે ટુંકી થાય છે. જવાંની જાળવવાના કાયદા. માતાઓ દીકરીઓની ખુની કેમ બને છે. જવાંન દીકરીઓની જીવલેન બેદરકારી. એક ખાંમીની મોહકાંણ. માસીક માંદગી પ્રસંગે સ્ત્રીઓએ જાળવવા જોઇતા નીયમો. ખોરાક અને પોશાકના નીયમ. તન અને મનને રોકવાના નીયમ. સરદી લાગુ પડતી અટકાવવાના નીયમ. દસ્તાંન પડતું એકદમ બંધ પડી જવાના કારણ. બહરાં હંમેશાં માદાં કાં રહે છે.

મારી પ્રેમ સખી,

જવાંન છોકરીઓની અંદર ઉપર દરશાવેલા ફેરફારો જ્યારે શરૂ થવા માંડે છે, ત્યારે દીકરીની માતાઓને માથે એક બહુ અગત્યની અને

બહુ જોખમભરી ફરજ આવી પડે છે. બેહન, તમે કદાચ મને પુછશો, કે માતાઓને માથે આવી પડતી એ ફરજો શું છે, કે તે જોખમભરી ફરજો કેહવાય? પણ બેહન, આપણા દેશમાં જો કે સ્ત્રી કેળવણી કુદકે અને ભુસકે વધતી જાય છે, પણ હજી સુધી દીકરીની માતાઓ પોતાની દીકરીને સંસાર વેહવારની કેળવણી આપવાની ફરજોથી બીલકુલ બે-ખબર રેહી ગઇ છે. હું તેમા તે લોકનો જરાબી દોશ કાહાડતી નથી, કેમકે દીકરીની માતાઓને એ કેળવણી વીશે કાંઇબી ખ્યાલ હોય, એમ હું પોતે માનતી નથી. મારે સાથે લાગું એમબી કેહવું જોઇએ, કે મારા આ ટીકા સઘલીજ માતાઓને હું લાગુ પાડતી નથી, કેમકે કોઇ કેળવાએલી માતાઓ પોતાની દીકરી તરફની એ ફરજો કદાચ સમજતીબી હોય, તો તેથી તેમને, અને તેમના ફરજંદોને બેશક લાભ તો છેજ.

છોકરીઓની જવાંનીનું બાપણમાં ખીલી નીકલવું.

આપણી કેટલીક માતાઓ પોતાની દીકરીઓને કવખતે, એટલે ઘણીજ નાંહની ઉંમરે સ્ત્રી–વેશમાં આવેલી જોઇ હરખાઇ જાય છે, અને ખુશીમાં આવી કહે છે, કે "મારી દીકરીનો ઉઘરભાવ ખુદા રાખે એવો છે, કે વરશે નહી વધે, તેટલી મહીને વધે છે."

એ વાત અને એ ટીકા ખરા છે. પણ બેખબર માતાઓ જાણતી નથી, કે તેમની એ સઘલી **ખુશાલી,** તેમની **ખુવારી** સમાંન છે. દીકરીની એવી રીતે કવખતે ખીલી નીકલેલી જવાંની, તેની માતાની કસુર અને અજ્ઞાંનતાના પરીણામ છે. કેમકે દીકરીના બાળપણમાં કવખતે ખીલી નીકલેલી જવાંની, ઘણુ કરી તેણીની જીંદગીની હઇઆતી ટુંકી કરનારી હોય છે, અને તે ઉપરાંત સંસારી દુઃખ અને દરદોની વધામણી લેઇ આવનાર, ગોયા તે એક કાસદ સમાંન છે.

જવાંની કવખતે ખીલી નીકળીયાથી જીંદગી કેવી રીતે ટુંકી થાય છે.

બેહન, એવી કવખતની જવાંનીને કદીબી ખુશાલી તરીકે સમજવી નહી. એવી જવાંનીનો જમાનો બહુ તુફાંની અને અતીશય જોખમભરેલો હોય છે. જીંદગીના નીભાવ માટે ચાલી રહેલી સઘળી અગત્યની ક્રીયાઓ, એવે વખતે પોતાની શકતી ઉપરાંત ખીલવા માંડે છે, અને તેથી શરીરમાં મોટા ફેરફારો થતા રહે છે. * * * એવી જવાંનીમા આવતાંજ, છોકરીઓમા મરીયાદા અને શરમાળપણાંની લાગણી ખીલી નીકલે છે. તેઓ હવે 'બચરાં' જેવાં દેખાવામાં મગરૂરી લીએ છે. પણ આ વાત યાદ રાખવી જરૂરની છે, કે ઘણીજ નાંહની ઉંમરમાં જેમનો ઉઘરભાવ ઉછરી નીકલે છે, અને જેઓ સ્ત્રી–વેશમા કવખતે આવી જાય છે, તેઓની જીંદગી લાંબા આયુશ, મોટે ભાગે ભોગવતી નથી.

જવાંની જાળવવાના કાયદા.

સમઘાત આબો હવાવાલાં મુલકોમાં છોકરીઓને જવાંનીમા આવવાની સરેરાસ ઉંમર ૧૩ થી ૧૬ વરશની હોય છે, અને છોકરાઓની ઉંમર ૧૫ થી ૧૮ વરશની હોય છે. પણ એ જવાંનીનો ઉઘરભાવ મોટે ભાગે શરીરની પ્રકૃતી, અને જીંદગીના નીયમોને આધારે રહે છે. ઘણોજ પુષ્ટીકારક ખોરાક, મસાલેદાર ખાણું, ચાહે, કાફી, દારૂ, તથા તંબાકુ, એ સરવે જવાંનીને કવખતે ઉભરી નીકલવાને કારણ આપે છે.

કવખતે ખીલી નીકલેલી જંનન ઈન્દ્રીઓથી (Reproductive Organs) કાંઈ પણ શારીરીક લાભ થતો નથી, કેમકે જેઓ એવી રીતે વેહલાં જવાંનીમાં આવે છે, તેઓ ઘણાંજ વેહલાં મરી જવા પામે છે. તેમની ખુબસુરતી પણ વેહલી કરમાઇ જાય છે, અને તેમની જવાંનીનો બાહાર પણ વેહલો જતો રહે છે. વળી બુઢાપો પણ વેહલો આવે છે. બીજા હાથ ઉપર પુખ્ત ઉંમરે, અને બરોબર વખતે જવાંનીના બાહારમાં આવેલી

સ્ત્રીઓની ખુબસુરતી, મોટી ઉંમર સુધી જેવી ને તેવીજ રહે છે. એટલુંજ નહી પણ તેમની શકતી અને જંનન ઇન્દ્રીઓનુ બળ, જોમ અને ઝમક પણ લાંબી મુદત સુધી ટકી રહે છે. નીચલા ખુદરતના કાયદાને અનુસરી જો કાંમ લીધુ હોય, તો જવાંની અને જીંદગી લાંબો વખત નીભી શકે છે.

૧. દરએક માતાની ફરજ છે કે પોતાની દીકરી, જેવી સ્ત્રી-વેશમા આવવા લાગી, કે તેણીની શારીરીક અને માનસીક તંદરેાસ્તી ઉપર ઘણીજ બારીક નજરે ચોકાસી રાખવી.

૨. એ વખતે જેમ બને તેમ સારો અને સુતરો ખોરાક બરોબર વખતસર માતાએ પોતાના ફરજંદને આપતાં રહેવું. દીકરીઓની જવાંનીનો ઉધરભાવ ઉભરી નીકલતાંજ, ઘણી વખત તેમની ભુખમાં વધારો થઇ જાય છે. પણ તેથી જેટલું તેણીને ખાવા ગમે તેટલું બધુંજ ખવડાવવુ નહી. હંમેશાં ભુખ કરતાં સેહજ ઓછું ખાવા સમઝાવવું, તેમજ બીજા હાથ ઉપર ભુખું રહેવાની ભલામણ કદીબી કરવી નહી.

૩. ફ્રુત, અને સઘલી પ્રકારના અનાજ ખવડાવવા. દુધ, ઇંડાં, પાંઉ, અને એવો બીજો સાદો ખોરાક આપતાં રેહવું. માસનો ખોરાક થોડો ખવડાવવો. મરી મસાલેદાર પકવાંણો, આગલ જણાવેલાં કારણ માટે આપવાં નહી.

માતાઓ દીકરીઓની ખુની કેમ બને છે.

દીકરીઓની ઉધરતી જવાંનીને પ્રસંગેજ માતાઓએ તેમની રાહાબરી કરવી ઘટે છે. કેમકે એક વખત ઉધરભાવની શરૂઆત થઇ ચુકીયા પછી, પુરેપુરી રીતે સમપુરણ હાલતમા આવતાં, તેણીને કાંઇ ઝાઝો વખત લાગતો નથી. તેટલા માટે દીકરીની ગુમ–શારીરીક–હાલતને સુધારવાની એજ એક તક માતાઓ જો જતી મુકે, અને જવાંન દીકરીઓનું અજાંન-પણું દુર કરવાની માતાઓ જો કાલજી નહી રાખે, તો મોટે ભાગે સ્ત્રીઓ, જે જે બીત્તરના ગુમ દરદોથી મોટી ઉંમરમાં હેરાંન થતી રહે છે, તેનો

પુરેપુરો દોશ, દીકરીઓની માતાઓને સર રહે છે. પ્રસવવેદનાના દુખથી જવાંન દીકરીઓ, ગુપ્ત શારીરીક ફરીયાદોને લીધે મોતને વસ થાય છે, તેનો મોટો દોશ હું ધારૂ છું કે અજ્ઞાંન માતાઓને માથે લાગુ પડે છે. એ રીતે માતાઓ પોતાની દીકરીઓની એક રીતે જોતાં ખુની ઠરે છે.

જવાંન દીકરીઓની જવલેન બેદરકારી.

બેહન હું જાણીને ખુશી થઇશ, કે માતાઓ પોતાની દીકરીઓના અજ્ઞાંનપણાને દુર કરવા, જ્યારેબી તેમને તક મળે ત્યારે સંસાર વેહ-વારની નીતીરીતી બાબે, પોતાની દીકરીઓને તેમની તબીયત અને દેહનુ કેવી રીતે રણ કરવું, તે બાબે તેમને સમજણ આપે. પણ આજની માતાઓની દીકરી, તેમની માતાઓ કરતાં વધારે સ્યાણી છે, એમ દીકરીઓની માતા મનમા સમજતી હોવાથી, તેઓ પોતાના ફરજંદ-ની એ બાબદમાં કાંઇબી રાહાબરી કરવાની હીંમત કરતીજ નથી. એ કાંઇ નહી પણ જમાનાની તાસીર છે. દીકરીઓ ભલે માતાની રાહાબરી હેઠલ રહેવા ચાહતી નહી હોય, પણ માતાઓએ યાદ રાખવું, કે તેમની દીકરીઓ ગમે એવી હુશીઆર હોવા છત્તાં, 'માતાની દીકરી, તે કદીબી 'માતાની માતા' થઇ શકતી નથી.

૪. હવે જે જરૂરની બાબદ ઉપર હું તમારૂ ધીયાંન ખેચવા ખંતી છું તે એ છે, કે માસીક માંદગી પ્રસંગે જવાંન છોકરીઓ પોતાની તબીયત અને દેહની કાંઇબી દરકાર કરવામાં મોટી બેદરકારી વાપરતી માલમ પડે છે. એ તેમની બેદરકારી, તેમની ભવીશની જીંદગીની સુખવાસી તબીયતની ખરાબીનો પાયો નાખનારી છે. માટેજ જવાંન દીકરીઓને જાહેર કરવું ઘટે છે, કે તેમની જવાંની શરૂ થયા પછી, ઓછામાં ઓછાં ત્રણ વરશ સુધી, તેઓએ માસીક માંદગીના પ્રસંગે પોતાની તબીયતને, આરોગ્યતાના નીયમને અનુસરી સંભાલવી, કેમકે કોઇબી નજીવાં કારણથી

ગર્ભસ્થાંન ઉપર કાંઇબી માઠી અસર એકવાર થવા પામી, તો આખી જીંદગી સુધી તેનો પસ્તાવો કરવા છત્તાં તેનું ઠેકાણું લાગતું નથી.

માસીક માંદગીની મુદત દરમીયાંન થતી ગફલતીથી જે ભયંકાર ખરાબીનો પાયો સ્ત્રીના શરીરમા નખાય છે, તે બીનાથી જેઓ જાણીતાં છે, તેઓ પોતાની બેહનપણીઓની એ પ્રસંગે, બેદરકારી અને જાહેલી જોઇ, હેરત થાય છે. તોપણ બેહન, હું ખરેખર ઇચ્છું છું, કે તેમની બેદરકારી યા જાહેલી અજ્ઞાંનપણાને લીધે હોય. કેમકે જો ખરેખર તેમના અજ્ઞાંન-પણાને લીધેજ તેઓ એવી જાહેલી કરતાં હશે, તો મને યકીન છે, કે મારા આ સખુનો તેમને કાંને પડીયા પછી તેઓ જરૂર મારી સલાહ પ્રમાણે ચાલશે, અને જો એવી રીતે ફકત આ પુસ્તક છપાયા પછી ફકત થોડી બેહનોબી મારા સખુનો ઉપર અમલ કરશે, તો હું મારી તમામ મેહનતનો બદલો મને મલેલો સમજીશ.

એક ખામીની મોહકાંણ.

આજે ઘણીક સ્ત્રીવેશમા આવેલી બાળાઓ પોતાને સુધરેલી અને કેળવાએલી સમજે છે. પણ અફસોસની વાત તો એ છે; કે તેઓ કેળવાએલી હોવા છત્તાં, જાહેરમા જંગલી જેવા દેખાવો કરે છે, અને સુધરેલીમા ખપવા છત્તાં, સુધારાના નામને કલંક લગાડવાનું કાંમ કરે છે. એ તેમની ખામી ભરી કેળવણીના પરીણામ છે, કેમકે છોકરીઓને જે જરૂરતની કેળવણી મળવી જોઇએ, તે નહી મળવાની મોહકાણનાં એ પરીણામ છે.

આજે કેળવણીની ધુનમા આવેલી દીકરીઓ માસીક માંદગી જેવા ગંભીર પ્રસંગે પોતાની હાલત બીલકુલ ભુલી જાય છે. ધરમના ફરમાન અને રેવાજને પડતા મુકી, તેઓ પોતાની મોજ જોકને ખાતર માસીક માંદગીને પ્રસંગે, પોતાની તબીયતની જરાબી દરકાર કરતાં નથી. જે પ્રસંગે શરીરને ખાસ આસાએશ આપવાની જરૂર, તે પ્રસંગે તેઓ

ઘરની બાહાર નીકલી પડે, એ તેમની સરીઆંમ જાહેલી અને ખરાબીનુ કારણ હોય છે. આ પ્રસંગે ધરમના ફરમાન વીશે હું જરાબી બોલતી નથી, પણ આરોગ્યતાના કાયદાને તોડી, કેટલીક કમસમજ અને ઉછાછલી સ્ત્રીઓ જે નુકસાંન પોતાની જીંદગીને એવે પ્રસંગે કરે છે, તેઓ જો કેળવાએલી હોય, તો બેશક તેઓ પોતાની કેળવણીને હીનપસ્તી લગાડે છે. જીંદગીની તકલીફી મોજોને ખાતર, જીવને થોડીક રમુજ આપવાને માટે, પોતાના તંનની એવી નાજુક અને દુરબલ બની ગયેલી હાલત છત્તાં ઘરની બાહાર નીકલવું, અભ્યાસ અરથે કલાકોના કલાક સુધી બેસી મનને કસવું, યા ગાડીમા બેસી પવનની સાંમે બાહાર જવું, એ કાંઇજ નહી પણ જીવને મોજ દેખાડવા માટે, જીંદગીનો ભોગ આપવા બરાબર છે. ખરી કેળવણી અને ખરો સુધારો કદીબી એવું શીખવે નહી. ખરી કેળવણી કુદરતના નીયમને માન આપવા કહે છે. ખરો સુધારો તંન અને મનની આરોગ્યતાને સંભાલવામાં સમાયલો છે, નહી કે ફીશીયારીને પંપાલવા અને ફૅશનને વધારવા.

માસીક માંદગી પ્રસંગે સ્ત્રીઓએ જાળવવા જોઇતા નીયમો.

એ પછી, હવે હું વધુ લંબાન કરતી નથી. નીચલા થોડાક નીયમો મારી બેહનોની બેહતરી માટે ટપકાવી તેમને તે અરપણ કરૂ છું.

ખોરાક અને પોશાકનો નીયમ.

નીયમ પેહલો. એ પ્રસંગે બનતા સુધી તબીયતને જાળવવાની તજવીજ કરવી. હંમેશા એવે પ્રસંગે ટીખો, ટમટમતો ખોરાક લેવો નહી. બનતાં સુધી સાદો અને હલકો ખોરાક ખાવો. ખુલી હવામા રેહવું. શરીરને ગરમ કપડાંમા ડપટેલું રાખવુ. છાતી ઉપર તાછત કપડું એ પ્રસંગે પેહડવું નહી. કંમર કે પીડુ ઉપર બેહજબી દબાંન થવા દેવું નહી.

તન અને મનને રોકવાના નીયમ.

નીયમ બીજો જવાંન છોકરીઓએ એ પ્રસંગે કોઇબી પ્રકારની મેહનત કરવી નહી, કે જેથી શરીરને થાક ચહડે. તન તેમજ મનને, એ મુદત દરમીયાંન વખત પસાર કરવાને બની આવે એવું કોઇ કાંમ કરવામાં હરકત નથી. બીલકુલ આલસુ પડી રેહવું નહી.

પ્રસંગ જણાતાં શું કરવું.

નીયમ ત્રીજો. માસીક પ્રસંગ આવતાંજ, યા તે પ્રસંગ આવી પુગવાની નીશાંની જણાતાંજ, જે કાંઇ રાએતાનુ કાંમ હોય, તે બંધ કરી આસાએશ લેવી. બને તો કાંઇ વાંચવું, યા મનને રાહાત મળે એવી રીતે રોકાઇ જવું.

સરદી લાગુ પડતી અટકાવવાના નીયમ.

નીયમ ચોથો. મોટી સંભાલ એ પ્રસંગે સરદી નહી લાગે તેની લેવી. કેમકે જે ભયંકાર દરદો ગર્ભસ્થાંનને લાગુ પડવાના સંભવ રહે છે, તે ઘણું કરી માસીક માંદગી પ્રસંગે લાગેલી સરદીથી શરૂઆત પકડે છે. સરદીથી દુર રહેવા માટે હું કાંઇ એવી ભલાંમણ કરતી નથી, કે સ્ત્રીઓએ ઓરડામાં ગંધાઇ રહેવું. પણ પોતાની સમજણનો સારો ઊપીયોગ દરએક બાંનુએ કરવો ઘટે છે. બનતાં સુધી એ વખતે પગને ગરમ મોજાંથી ઢાંકેલા રાખવામા ફાયદો છે, કેમકે સરદી ઘણીખરી જે એ વખતે લાગુ પડે છે, તે પગ ભીજાયાથી યા ઉંઘાડા રેહાથી લાગુ પડે છે.

દસ્તાંન પડતું એકદંમ બંધ પડી જવાના કારણ.

નીયમ પાંચમો. માસીક માંદગીવાલી મુદત દરમીયાંન મનને બનતાં સુધી શાંત રાખવું. અચાનુચ ધાસ્તી, અચાનુચ ગમખારી, યા માહેતમભરી ખબર, અચાનુચ હદ બાહાર ગુસ્સે થવાનુ કારણ, યા હદ બાહાર ખુશાલીની ખબર, એ સઘલાં માહેલાં કોઇબી

કારણથી મન ઉપર અસર થતાંજ દસ્તાંન એકદમ પડતુ બંધ થઇ જાય છે. એટલાં માટે એવી કોઇબી ખબર માસીક માંદગીવાલી સ્ત્રીઓને અચબુચ જાણવા કે જણાવવા દેવી નહી.

બઇરાં હમેશાં માદાં કાં રહે છે?

એક મહાંન ફ્રેન્ચ તબીબે સ્ત્રીઓના બાબમા પોતાનુ મત આપતાં ટુંકમાજ પતાવીયું, કે:—

Woman is always aching.

સ્ત્રી હંમેશ બીમારીનીજ ફરીયાદ કાં કરે છે? એનુ કારણ શું હશે, કે બઇરાંઓ હમેશ માદાં હોય છે. પણ મને તો લાગે છે, કે એવી રીતના બીમાર બઇરાંઓ મોટે ભાગે કેહવાતાં 'સુધરેલાંજ' બઇરાંઓ હોવાં જોઇએ, અને કાંઇ અને કાંઇ બીમારી જે તેઓ ભોગવતાં રહે છે, તે તેમના સુધારાનુજ પરીણાંમ હોવું જોઇએ.

આપણી કેહવાતી સુધારાવાલી કોઇબી કોમની આજની જવાન બાંનુઓ કહેશે, કે શું આગલા વખતના બઇરાંઓ આ પુસ્તકમા લખેલા નીયમોને અનુસરી માસીક માંદગીના નીયમો જાળવતાં હતાં કે? આ સવાલ બીલકુલ જાહેલીથી ભરપુર છે. આ વાત ખરી છે, કે આગલા વખતના બાંનુઓ શરીર આરોગ્યતાની સલામતી (Hygien)ના કાયદા જાણતાં નહી હતાં. પણ તેઓ તેના કરતાં કાંઇક વધારે સારા નીયમો એ પ્રસંગે જાળવતાં હતાં, અને તે

માસીક માંદગી પ્રસંગના પારસી ધરમના ફરમાન

ના નીયમો હતાં. બેહન, જરથોસ્ત પેગમબરનો જમાનો કોઇ કહે છે કે આંઠ હજાર વરશ ઉપર થઇ ગયો છે. કોઇ છ હજાર, અને કોઇ ત્રણ હજાર વરશ ઉપર જરથોસ્તનો જમાનો મુકે છે. ગમે તે હોય, પણ ત્રણ હજાર વરશથી જો જરથોસ્ત પેગમબરની હસ્તી માટે આજે

ગણીયે, તો તે પેગમબરના જમાનામા લખાયલાં પારસીઓના સેનીટરી સાયન્સવાલાં પેલા દુનીયા આશકાર પુસ્તક **વંદીદાદ**મા એ માસીક માંદગી પ્રસંગે જાળવવા જોઇતા કાયદાના જે જે ફરમાનો રચાયલાં છે, તેની આગલ આજના વખતના ઇગ્રેજી સેનટરી સાયંન્સ અને 'હાઇજીન' ના કાયદા અને ફરમાનો તો કાંઇજ બીસાદમા નથી. ખરી વાત છે, કે આગલા વખતના બઇરીં આ પુસ્તકમા લખાયલા કાયદા પ્રમાણે ચાલતાં નહી હતાં, પણ એ કાયદા કરતાં વધારે સખત ધરમના ફરમાનવાલા કાયદા પ્રમાણે તેઓ ચાલતાં હતાં, તેઓ આજના જેવી વીચારવાલી સ્ત્રીઓ નહી હતી. તેઓ આજના જેવી જાહેલ સ્ત્રીઓ જેવી નહી હતી, અને તેથીજ તેઓ લાંબી જીંદગી સુધી જીવતાં હતાં, અને કાંઇબી દુઃખ દરદથી નીરાળાં રહેતાં હતાં,

એ માસીક માંદગીની બાબદ જુદા જુદા ધરમના ફરમાનો બાબે મે મારી સ્ત્રીના સલાહકારવાલાં પુસ્તકમાં લંબાનથી લખીયું છે, માટે તે અતરે ફરી લખવાની જરૂર હું જોતી નથી. ખતમ કરતાં એટલુંજ ઉંમરવા માંગુ છું, કે સ્ત્રીની જવાંનીના જોબંનને જાળવવાના જે જે નીયમો અતરે રજુ કીધા છે, તેની શરૂઆત ઉધરતી ઉંમરની છોકરીઓએ સ્ત્રી-વેશમાં આવતાંજ કરવી ઘટે છે. અગરજો માસીક માંદગી દરમીયાન એ સઘલા કાયદા ઉપર પુરેપુરો અમલ કીધો હોય, અને ઉપર કહ્યું છે, તેમ ઓછાંમા ઓછાં ત્રણ વરશ સુધી તે નીયમોને અનુસરી કામ લીધું હોય, તો બેશક જવાંનીના જોબંનને કવખતે ખરાબીને ખરાબે ખુવાર થતું બચાવી શકાય છે, એમા તો જરાએ શક નથી,

લાઠ દુવાગીર,

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૧૦ મું.

છોકરીઓ ઉપર બારીક સમે અભીયાસનો બોજો.

OVER STUDY AT CRITICAL PERIOD.

" I would by no means wish a daughter of mine to be a progeny of learning."

SHERIDEN.

દીકરીઓને લાગેલી કેળવણીની મોહેણી! ઉંચી કેળવણીથી દીકરીઓના શરીર ઉપર થતી અસંર. દીકરીઓની મન શક્તી દીકરાઓ કરતાં વધારે ચંચલ હોવાના કારણ. ધીમે ધીમે થતી શારીરીક નુકસાંનીના કેટલાંક જાણવા જોગ સબબ.

મેહરબાન બેહન—

સ્ત્રી કેળવણીની બાબદ ઉપર હું આ પત્રમાં કાંઇબી લખવા માંગતી નથી, કેમકે તે એક એવી અગત્યની અને સ્ત્રીઓના લાભની બાબદ છે, કે જે હું એકજ પત્રમાં પુરેપુરી રીતે લખી શકુ નહી. એટલા માટે તે બાબદને માટે મેં જુદે ઠેકાણે આ પુસ્તકમાં લંબાનથી લખીયું છે, પણ આ પત્રમાં એક જુદીજ નાજુક બાબદ ઉપર માતાઓ, તેમજ સમજદાર દીકરીઓની જાણ માટે કાંઇક લખવા ધારૂ છું.

દીકરીઓને લાગેલી કેળવણીની મોહેણી.

આપણી દીકરીઓને આજ કાલ કેળવણી લેવાની ફેશંનની એટલી તો મોહેણી લાગી છે, કે તેઓ તેમ કરવામાં ગોયા છોકરાઓ સાથ હરીફાઇ કરવા માંગતી હોય, એમ લાગે છે. સારાં નસીબે આ જમાનો

તેવો નથી, કે બીજા હુંનરોની અંદર, આપણી દીકરીઓ કેળવણી લીધા પછી, છોકરાઓ સાથે હરીફાઇ કરવા નીકલે. ભલે કાજે વકીલ અને બેરીસ્ટરો તરીકે કોરટમાં કાંમ કરવાની પરવાનગી આપણી દીકરીઓને મળતી નથી, નહી તો તેમ કરવાને પણ તેઓ ચુકે એમ નથી. તોપણ તબીબના ધંધામા પડી, એક સારી જેવી આવક કરી શકે એવી મતલબથી હવે સરવે કોમની દીકરીઓ તબીબી ગ્નાંન મેળવવા લાગી છે.

ઓરતનુ ભેજુ મરદ કરતાં મોટું છે.

પણ એ તબીબી ગ્નાંનના અભીયાસ માટેજ કાંઇ મારે ફરીયાદ કરવી નથી. એટલું તો હું કહી શકુ છું, કે ઓરત જાત જો ચાહે તો પોતાના તંન અને મંનને મરદ કરતાં કોઇબી રીતે ઓછું કેળવી શકે એમ નથી. વીદવાંનો જો કે એ સવાલ તકરારી ઠડાવે છે, કે ઓરતનુ ભેજું મરદના કરતાં નાંહાનું છે, પણ બીજા હાથ ઉપર એવુંબી સાબેત થયું છે, કે ઓરતનુ ભેજું કોઇબી રીતે જોતાં તેણીના શરીરના પ્રમાણમાં મરદના ભેજાંથી ઉતરતું, તેમજ નાંહાનું હોતું નથી. ફરક ફકત એટલોજ છે, કે મરદે જે જે કાંમો કરવા માટે જગતમા જનમ લીધો છે, તે કાંમો કરવા માટે જગતમા ઓરત પેદા પડી નથી. બંનેની સરજત એક બીજાં સાથ મળી સંસારની વરધી કરવાની છે, પણ હરીફાઇ કરવાની નથી.

ઉંચી કેળવણીથી શરીર ઉપર થતી અસર.

તોપણ આવી રીતે ઓરતજાત પોતાના મંનને ખીલવવા વીધવીધ પ્રકારનાં ઇલમોનો અભીયાસ કરે, તે સામે વાંધા જેવું હું કાંઇબી જોતી નથી. પણ કોઇબી પ્રકારના અભીયાસ માટે તેમના મંનને જે મેહનત અને રગડ કરવી પડે, તે તેમના તંનની તંનદરોસ્તીના પ્રમાણ પ્રમાણે હોવી જોઇએ. મનને ખીલવવા માટે તંનને તાવી નાખીયાથી કસ્સો લાભ થઇ શકતો નથી. તેમ કીધાથી એક મહા બુરું પરીણાંમ એ આવે છે, કે જયારે મંન સંમપુરણ હાલતમા કેળવાઇ રેહવા આવે છે, ત્યારે તંનની

તમામ તાકાત ખલાસ થઇ જવાથી, કવખતે મોત તેનુ સેવટ લાવી મુકે છે. એટલાં માટે દીકરીઓને અભીયાસ કરાવવા આગમજ દરેક માતાની ફરજ છે કે તેમના શરીરની શક્તી અને કાયનાત, અભીયાસની મેહનત સાંમે નીભા શકશે કે નહી, તેની ખાતરી કરવી.

પણ આવી કીસમના અભીયાસ કરતી દીકરીઓ, રાત દીવસના અભીયાસની જંજાલથી પોતાની ખીલતી અને ઉધરતી જવાંનીમા, પોતાના મંનને હદ વગરની મેહનત આપી પોતાના તંનને તાવી નાખે છે, અને તેથી તેઓ પોતાની બહુ જવાંન ઉંમર છત્તે, મોટી ઉંમરની સ્રીઓ જેવી દેખાય છે. ઉંચી કેળવણીનું એ એક ઘણુ ખેદકારક પરીણામ છે. એ અભીયાસની રસાકસીનો લોભ, અને હરીફાઇનુ પરીણાંમ છે. દરએક મા-બાપની દીકરી જો એમજ ચાહે, કે તેણીએ ડાકટર થવું, બી. એ. થવું, અને એમ. એ. થવું, તો પછી એકજ સવાલ જે તુરતજ આપણને યાદ આવે છે, તે એ છે કે કોમની કેઈ દીકરી ડાકટર, બી. એ. કે એમ. એ. થયા વીના રેહી જશે!

પણ એ સવાલ ચીતારવાની હાલ હું જરૂર જોતી નથી. અવલ સવાલ એ છે, કે આપણી દીકરીઓના બાબમા 'બારીક સમે' અભી-યાસના બોજાથી કેવું પરીણામ આવે છે,

મને લાગે છે કે તે સવાલ ઉપર આજ સુધી માબાપોએ, તેમજ સ્રી કેળવણીના ખેરખવાઓએ જરાબી વીચાર કીધો નથી. ના, એટલુંજ નહી, પણ ખુદ અભીયાસ કરતી દીકરીઓએબી એ બાબદ કાંઇ વીચાર કીધો હોય, એમ મને લાગતું નથી.

મેં મારાં આગલાં પત્રમા લખીયું છે, કે છોકરીઓમા જ્યારે જવાં-નીના બાહારની નીશાનીઓ દેખાવા માંડે, ત્યારે તેમના મંન ઉપર કોઇબી જાતનો બોજો પડવા દેવો નહી. કેમકે તે વખતે તેણીનુ તંન, તેમજ મંન કોઇબી કીસમની જંજાલથી પીડાવું જોઇએ નહી, તેમા

ખાસ કરી માસીક માંદગીનો પ્રસંગ, કે જ્યારે શરીરની તમામ હાલત નબલી પડેલી, અને જ્યારે શરીરને શાંતી અને આરામની ખાસ જરૂર, ત્યારેજ મંનને અભીયાસની જંજાલથી વધારે મેહનતમા નાખવું, એના જેવું જાહેલ અને મુરખાઇભરીયું કાંમ, બીજું હું કાંઇ સમજતી નથી.

ઓરતોએ પોતાના માસીક પ્રસંગે, પોતાના મંનને તેમજ તંનને આસાએસ આપવી ખાસ ઘટે છે. પણ જો એવે પ્રસંગે તંનને આસાએસ આપવા જેવી હાલતમા તેઓ નહીજ મુકાયલાં હોય, તોપણ મંનને તો જરૂર રાહાત અને આસાએસ આપવી ફરજીઆત છે. આ બહુ અગતની સુચનાનો માતાઓ તેમજ જવાંન દીકરીઓના મન ઉપર છાપ પડે, એવી મતલબથી વીદવાંન ડૉકટર કૅલોગના સખુનોનો ઉતારો હું અત્રે કરી લેઉં છુ:—

"* Girls require rest of both body and mind at the menstrual period. This should not be absolute, but nothing taxing should be imposed upon them. They are not able to do their best physically nor mentally at this period, as the forces of the system are in part occupied in the performance of vital functions not under the control of the will."

બેહન આ ઉપરથી તમે સમજી શકશો, કે આપણી દીકરીઓનો ઉધરભાવ શરૂ થયા પછી, છોકરાઓ શીખવા માટે જેટલી મેહનત કરે છે, તેટલી મેહનત, દીકરીઓએ કરવી નહી જોઇએ.

દીકરીઓની મનશક્તી છોકરાઓ કરતા વધારે ચંચલ કાંય?

આ વાત વીદવાંન તબીબોએ નક્કી કરી છે, કે છોકરીઓની મંન શક્તી છોકરાઓ કરતાં વધારે ઝડપથી ખીલી નીકલે છે. સાધારણ રીતે

* *Kellogg. Health and Disease.*

એક ૧૮ વરશના છોકરાની યાદદાસ્ત તથા મંન શક્તી જેટલી ખીલેલી હોય છે, તેટલીજ મંન શક્તી અને યાદદાસ્ત એક ૧૬ વરશની ઉમરની છોકરીની ખીલેલી હોય છે. દાખલા તરીકે એક ૧૬ વરશની છોકરીની મનશકતી તેમજ યાદદાસ્ત, એક ૧૮ વરશના છોકરા જેટલી આગલ વધેલી હોય છે, જેથી એવું માનવાને કારણ મળે છે, કે કોલેજ યા સ્કુલનો અભીયાસ ૧૬ વરશના છોકરાઓ કરતાં, ૧૬ વરશની છોકરીઓ વધારે ચંચલાઇ અને વધારે ઝડપથી કરી શકે છે. એનો સબબ ખુલ્લો છે, કે ૧૬ વરશના છોકરાઓની મનશક્તી, જ્યારે ૧૪ વરશના જેટલી હોય છે, ત્યારે છોકરીઓના બાબમાં ૧૬ વરશની ઉમરે તેમની મનશકતી, છોકરાઓ કરતાં વધારે સારી હાલતમા ખીલેલી જણાઇ છે. એજ કારણને લીધે સ્કુલ અને કોલેજના અભીયાસો, છોકરાઓ કરતાં છોકરીઓ વધારે ઝડપથી કરી શકે છે. પણ એ સઘલી ચંચલાઈ, જેન અને ઝમક, માસીક પ્રસંગે ઘણીજ મંદ અને સુસ્ત હાલતના બની જાય છે, કેમકે તે પ્રસંગે શરીર માહેલી જનંન ઇન્દ્રીઓમા થયલા મોટા ફેરફારને લીધે ચાલુ થયલી નવી ક્રીયાને મદદ કરવામા તંન અને મંનને મોટે ભાગે રોકાવું પડે છે.

ધીમે ધીમે થતી શારીરીક નુકસાંનીના જાણવા જોગ કારણો.

અને ફક્ત એથીજ કાંઇ સઘલી નુકસાંનકારક ખરાબીઓ, જે આપણ ઉઘરતી ઓલાદની દીકરીઓમા જોઇએ છે, તે થાય છે, એમ સમજવું નહી. આ પત્રમા દરશાવેલી ફરીયાદ ઉપરાંત દીકરીઓના શરીર અંદર થતી માઠી અસરના અનેક કારણોમા નીચલાં થોડાંક જાણવા જોગ કારણ માલમ પડીયાં છે.

૧, લું કારણ છોકરીઓને ખામી ભરેલા તંગ પોશાકો પેહરવાની પડેલી ચાલુ આદત.

૨, જું કારણ વખત કવખતે ખાવાની આદત.

૩, જુ કારણ નીયમીત રીતે હાજતોની વેઠ નહી કરવાની પડેલી આદત.

૪, થુ કારણ જોઇએ તેવી કસરત નહી કરવાની આદત.

૫, મું કારણ ઘટીત ખોરાક નહી ખાવાની આદત.

૬, ઠું કારણ હવા ઉજાસ વગરના સ્કુલના તથા રેહવાના મકાનો.

૭, મું કારણ સ્કુલમા આખો વખત કઢંગી બેઠકો ઉપર બેસી રેહવાની ફરજ.

૮, મું કારણ સ્કુલોમા લખવા માટે છોકરીઓને મળતી કઢંગી 'ડેસ્ક' (Desk) ની ઉપર વાકાં વળી લખવાની આદત.

અને એ ઉપરાંત આગલાં પત્રોમા દરશાવેલી કેટલીક નુકસાન કરનારી આદતોથી ઉછરતી ઓલીદની દીકરીઓને જે જે નુકસાન ધીમે અને ધીરે ધીરે થતાં રહે છે, તે માટે ચોતરફ ફરીયાદ થતી રહી છે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૧૧ મું.

ઘર–કેળવણી.

ON HOME TRAINING.

કઇ સ્ત્રીઓ સંસાર સુખી કરી શકતી નથી. આજની માતા-ઓની ગંભીર ગફલતી. ગુપ્ત સંસારનું શીક્ષણ. ગુપ્ત સંસારનું અજ્ઞાંનપણું.

વાહલી મીસીસ હંમ્બગ,

તમો જાણુતા નથી, કે એક સ્ત્રી એ મેળવેલી સઘલી કેળવણી, તેણીના તમામ બાહોશી, ચાલાકી અને ચંચલાઇ છત્તાં, ઘર–કેળવણી વીના તે નકાંમી અને કીમત વગરની થઇ પડે છે. તમારી દીકરીએ અંગ્રેજી તેમજ ફ્રેન્ચ ભાશાની પુરેપુરી કેળવણી લીધી છે, અને બીજી સઘલી બાબદોમા તે બાહોશીભરી કાબેલીઅત ધરાવે છે એમ હું જાણુ છું, છત્તાં મારે કહેવું જોઇએ, કે ઘર રાખવાની કેળવણી, અને સંસાર વેહવારમાં કેવી રીતે સુખ મેળવવુ, તેનો કાંઇબી અનુભવ કે કેળવણી તેણીએ મેળવી નથી. બેહન, એ કાંઇ તમારી નાંહાની સુંની ગફલતી નથી. આજના વખતની દીકરીઓનો મોટો ભાગ પોતાના ઘરબાર રાખવાની, અને પોતાના ઘરબાર સુધારવાની રીતભાતથી બીલકુલ બેખબર હોય છે.

આજે ઘણીક માતાઓ પોતાના જીવ પટકી પોતાનાં દીકરા દીકરી-ની વેહ કરવા અને તેમને સુખચેનમા રાખવા પોતે મેહનત કરી પોતાના તંન તાવી નાખતાં હશે. પણ તેઓની દીકરીઓમા એવી કોઇ દીકરી જવલેજ હશે, કે તે પોતાની માતાને તેણીના ઘરના કારોબારમા મદદ કરે, અને તેણીના હાથમાનુ કાંમ મુકાવી, પોતાની બેહતરી માટે, ઘર-કેળવણીનો અનુભવ મેળવવાની તજવીજ કે કાલજી કરે.

આજના વખતમા ચોતરફથી દીકરીઓને ઘર–કેળવણી મળતી નથી, તેની ફરીયાદ થવા લાગી છે. સંસારી સવાલો ઉપર ભાશાંણ કરતા જાહેર વકતાઓ, તેમજ જાહેર છાપાઓ એક અવાજે એમજ કહે છે, કે આપણી દીકરીઓને ઘર–કેળવણી મળતી નથી. એમા કોણની ગફલતી, અને કોણની કસુર છે, તે હું અતરે દેખાડવા માંગતી નથી, પણ એટલું તો મારે કહેવું જોઇએ, કે ઘર–કેળવણી દીકરીની જાતને આપવા વીના, તેણીની સઘલી કેળવણી અને સઘલા સદગુણો નકાંમા જેવા અને નીરમુળ થઇ પડે છે.

કંઇ સ્ત્રીઓ સંસાર સુખી કરી શકતી નથી.

આજે કેટલીક સમજુ માતાઓના ભેજામાં એવો ધકારો ધુંમીયા કરતો જણાયો છે, કે તેઓની દીકરીઓ હાથે કાંમ કરે, મેહનત કરે, અને ઘરબારનુ વહીતરૂં કરે, તે તેમને હલકું અને નબોજું લાગે છે. "હમો કાંઇ હલકાં રીઝાડાં પીજારાં છેઇએ, કે હમારી દીકરીઓ એમ ઘેરબારના વહીતરાં મજુરડાંની મીસાલ કરે! એ કાંમ કાંઇ 'લેડી લાઇક' Lady-like નથી."

હશે. એવાં મીસીસ હંમ્બગોની આગલ ખરી તકરાર કરવામા સાર નથી. તેઓ પોતાની દીકરીઓને દુનીયાની 'લેડીઓ' કરતાં કાંઇક ચહડતે પ્રકારની 'લેડી' બનાવવાના ધકારામા પોતે પોતાના ગરીબ સંસાર પ્રમાણે રાંધણીનુ કાંમ પોતે કરે છે, જ્યારે તેમની દીકરીઓ આગલા ઓરડામા હારમોનીયમ ઉપર બેસી 'ટેં ટેં–ટુંઇ ટુંઇ' કરે છે, યા તો કોઇ એવીજ ફીશીઆરી યોજવામા તેઓ રોકાયલી રહે છે. જ્યારે તેમની માતાઓ પરોઢીઆંમા સકાળે ઉઠી ઘરમા સાફસુફ કરી ચોકચાંદણ કરે છે, યા કરાવે છે, ત્યારે તેમની દીકરીઓ મોડે સુધી બીછાંણામા અરડાયા કરે છે. યા તો રાતના કોઇ ચલેજાવ બલેજાવ, મીત્રો સાથ કોઇ એવાજ નાટકમા જઇ ઉજાગરો કરી આવેલી હોવાંથી, તેઓ મોડે સુધી બીછાંણાંમાજ પડી રેહ છે.

એવી માતાઓની એવી દીકરીઓ, સંસારના સુખને પોહોચી વલવા બીલકુલ અશકત હોય છે. એવી દીકરીઓ પોતાની સઘલી કેળ-વણી છત્તાં, કદીબી સકરમી ધણીઆણીઓ બની શકતી નથી, તેમજ એક નમુનેદાર માતા થવામાં તેઓ બીલકુલ નીશફળ નીવડે છે.

મારી એક કેળવાએલી અને માનીતી મીત્રનો નીચલો દાખલો દલગીરી સાથ મને અતરે ટાંકવો પડે છે. અલબતા આ વાંચી તેણીના નાખનુ ટીચકું જરા ચહડશે ખરૂં, પણ મને તેણીને પાછી મનાવી લેતાં વાર લાગશે નહી, કેમકે હું તેને ચાહું છું, અને તેણીનું નામ જાહેર કરી શકતી નથી.

પૈસે ટકે તે સુખી છે. તબીયત અને દેહની સુખાકારીમાં તે આજની તમામ છોકરીઓ કરતાં હજાર ગણે ચહડે છે. કેળવણી લેઇ તે પરવારી ગઇ છે. સાદાઇ, નમનતાઇ, સલુકાઇ, અને બીજાંને માંન આપીને માન લેવામાં, સો બાનુઓમાંથી એક દજનબી તેવી બાંનુ મળે, તો અજબ જેવું કેહવાય. તેણીના સદગુણોની તારીફ કરવી બેજા છે, પણ ખાંમી એટલીજ કે સઘલી ઘર કેળવણી મેળવવા છત્તાં, રાંધવાનુ કેમ, તેજ તેણીને આવડતું નહી હતું. કમનસીબે તેણીના બાવરચીને એકાએક 'પ્લેગ' થયો, અને તેથી તેને જતું રેહવું પડીયું. પેહલો દીવસ તો જેમ તેમ પસાર કીધો. પણ બીજે દીવસે મારી મીત્ર, પોતાની તમામ બાહોશી, અને કેળવણી છત્તાં તે પોતાના બાવરચીની જગા ઉપર કાંમ કરી શકી નહી. અફસોસ! તેણીની ઍકોનોમી, અને કેમીસ્ત્રી, તેમજ આલજીબ્રા અને જીઓમીત્રી, તેણીને જરાબી કાંમે લાગ્યાં નહી. સહવારૂં પડતાં ચાહે પાણી તો જેમ તેમ કીધું, પણ બપોરના ખાવાના વાંધા પડીયા. બીજો કોઇ બાવરચી આવે ત્યાં સુધી પેટે પાટા બાંધી બેસાય તેમ નહી હોવાથી, અંતે—

પણ અંતે શું? અંતે તેણીએ બટર, બીસકીટ, જેલી, પાંઉ, અને સારડીન-શીશ ઉપર નજર દોડાવી. તે ખાઇને, સાંજની ચાહે મુકવાની

ખટપટ કરવી પડે, અને પાછાં હાથના આંગલાં ચુલામાં દાઝે, તેથી સાડી પેહડી સાંજની ચાહે પીવા તે એક ફ્રેન્ડને ઘેરે મળવાને બાહાને ગઇ, અને રાતનાબી તેણીને ત્યાંજ ધામો નાખવો પડીયો.

એટલાં માટે ઘરની કેળવણીનુ સમપુરણ ગ્નાંન હરેક દીકરીને તેણીની માતા તરફથી મળવું જોઇએ છે. મીસીસ હમ્બગ, મને ઉમેદ છે, કે તમો એ મારા વીચાર પસંદ કરશો. મારૂ કેહવું એવું નથી, કે તમે તમારી દીકરીને સ્કુલની કેળવણી ના આપો. ના, મારૂ તેમ કેહવુંજ નથી. વખતના વધારા સાથે મળીને ચાલવુંજ જોઇએ. આજના સુધારાને અનુસરી દીકરીઓને ઇગ્રેજી ગ્નાંનની તેમજ બીજી જરૂર જોગી કેળવણી તો આપવીજ જોઇએ, એવી હવે આપણી ફરજ થઇ પડી છે, પણ દીકરીઓને દીકરાઓ બનાવવાના ચેટક માબાપે હવે મુકી દેવાં જોઇએ, અને હાહી દીકરીઓએ પણ દીકરાઓ બનવાના ધકારા પોતાના મનમાથી કાહાડી નાખી સંસારી બનવું, અને તેઓ જ્યારે માતા બને, ત્યારે તેઓએ પણ પોતાની દીકરીઓને તેવીજ રીતે સંસારી બનાવવાની તજવીજ કરવી.

આજની માતાઓની ગંભીર ગફલતી.

આપણી માતાઓએ કદીબી એવી ગફલતી કરવી નહી, કે આપણાં દીકરીઓ પરણી ગયાં પછી, તેઓ ઘર સંસારનુ કાંમ પોતાની મેળે શીખીયા કરશે. એના જેવી ભુલ અને એના જેવી ગફલતી તેઓ કદીબી બીજી કરશે નહીં. આ વાત આપણી માતાઓ જાણુતી નહી હશે, કે દીકરીઓને ઘર-કેળવણી આપવાનો સવાલ હવે વેલાતમા પણ આજ કાલ ભારે જરૂરતનો થઇ પડીયો છે. કેમકે ત્યાં પણ તેવોજ મામલો દીકરીઓના બાબમા ચાલી રેહલો જણાયો છે, અને તેટલાં ઉપરથી કેટલાંક શેહરોમા રાંધણશાલાઓ અને એવાંજ બીજાં ખાતાંઓ છોકરીઓને કેળવવા માટે કાહાડીયાં છે.

ના. એટલુજ નહી, પણ દીકરીઓ જ્યારે પરણી માતાઓ બને, ત્યારે તેઓએ પોતાના બાળકોને કેવી રીતે ઉધારવાં, તેમને કેવી રીતે કેળવવાં, અને તેમને કેવી રીતે પાળવાં, તે બાબદ ઉપર બાંનુ તબીબોની પાસ ભાશાંણો અપાવવાની શરૂઆત કરી છે. વળી એ ઉપરાંત ઉધરતી જવાંન બાળાઓને

ગુપ્ત સંસારનુ શીક્ષણ

સ્ત્રી તબીબો પાસે ભાશાંણુ મારફતે અપાવવાની શરૂઆત થઇ છે. જેથી જવાંન છોકરીઓ પોતાની જવાબદારી અને જોખમદારી માટે પુરતું ગ્નાંન મેળવી શકે છે. આપણી તરફ એવું એકબી ખાતું નથી. આપણી બાંનુ તબીબો તરફથી એવી કીસમના શીક્ષણ આપવાની જરાબી હીલચાલ હજી સુધી થઇ નથી. જવાંન છોકરીઓનુ

ગુપ્ત સંસારનુ અગ્નાંનપણું

તેમની ભવીશની જીંદગી-સ્ત્રીવેશ-ની ખરાબી અને ખુવારી કરે છે. ખરી સમજની ગેરહાજરીમા તેઓ ગફલતીમા એવી ભુલ કરે છે, કે પાછલથી કંચનનો ઇલાજ પણ કારગત લાગતો નથી.

લી૦ ફુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૧૨ મું.

સ્ત્રી કેળવણી.

ON EDUCATION AND CULTURE OF WOMEN.

*"Maids must be wives, and mothers, to fulfil
Th' entire and holiest end of woman's being."*

FRACIS ANNE KEMBLE—*Woman's Heart.*

શરીરના બાંધાની ખામી ઉપરથી જનંન ઇન્દ્રીઓની હાલત જાણવાની રીત. મરદાંના-સ્ત્રીઓ. સ્ત્રીનું સ્ત્રાપણું શાંને આધારે હોય છે. પ્રૉફેસર વીરચાઉનું મત. મન ઉપર થતા જુસ્સાથી દસ્તાંન ઉપર થતી અસર. મન ઉપર થતા જુસ્સાથી હુંમેલ ઉપર થતી અસર. બાળાઓના બાબમાં કેવી રીતે કાંમ લેવું. ડાકટર સ્કેનના વીચારો. ઇઝચેર ઉપર પડી રેહાથી કેવાં નુકસાંન થાય છે. માતાની, પેતાની દીકરીઓ તરફ ખરી ફરજ. સ્ત્રીનો ભવ-સાગર સુધારવાનો ઇલાજ. મન વીનાના માઠાં પરીણામ. બાળકોને કેળવવા-ની અમેરીકન રીત. છોકરીઓ છોકરા થઇ શકે છે. સ્ત્રી કેવી રીતે ખુબસુરત દેખાઇ શકે.

મારી માનવંત સખી,

વીદવાંનો તપાસ કરી એવાં સેવટ ઉપર આવેલા છે, કે ઓરતનું ભેજું મરદના ભેજાં કરતાં જો કે નાંહનું છે, પણ ઓરતના શરીરના કદ સાથ તેણીના ભેજાંને સરખાવતાં, તે મોટું છે.

ઓરતનાં ભેજાની તપાસ.

એક ઓરતના શરીરની લંબાઇના પ્રમાણ સાથ સરખાવતા તેણીના માથાંની લંબાઇ, ૧ થી ૭·૨ હોય છે, જ્યારે મરદમાં તે ૧ થી ૭·૪ હોય છે.

મરદના ભેજાંનુ વજન (સેરીબ્રમ) ૧૧૫૫ ગ્રાંમ હોય છે.

ઓરતના ભેજાંનુ વજન (સેરીબ્રમ) ૧૦૫૫ ગ્રાંમ હોય છે.

મરદના ભેજાંનુ વજન (સૅરીબૅલમ) ૧૭૯ ગ્રાંમ હોય છે.

ઓરતના ભેજાનુ વજન (સૅરીબૅલમ) ૧૪૭ ગ્રાંમ હોય છે.

એ ઉપરથી દેખાઇતુ છે, કે ઓરતનુ ભેજું મરદના ભેજાં કરતાં નાંહાનું હોય છે.

શરીરના બાંધાની ખાંમી ઉપરથી જંનન ઇંદ્રીઓની તપાસ કરવાની રીત.

ઓરતજાતના શરીરના બાંધાની વધઘટનો તમામ આધાર, તેણીના ગર્ભસ્થાંન અને તેને લગતાં બીજાં તમાંમ અવયવો (Sexual Organs) સાથ ઘણોજ નીકટનો સંબંધ ધરાવે છે. બાળાના બાળપણમા, કાંઇ ઝાજું ધીયાંન તે તરફ આપણું ખેચાંતું નથી. પણ એક છોકરી ઉંમરે પુગીયા પછી, યાને જવાંનીમા આવ્યા પછી, જો તેણીના શરીરનો બાંધો જેવો જોઇએ તેવો ઉછરી નીકલતો નથી એવુ માલમ પડે, તો એવાં સેવટ ઉપર આવવાને આપણને કારણ મળે છે, કે તેણીના Sexual Organs, જેવાં જોઇએ તેવાં પુખ્ત ખીલેલાં નથી.

મરદાંના-સ્ત્રીઓ.

એ બીના પુરવાર થયલી છે. તે કાંઇ સહરાગત નથી. એવા દાખલાઓ માલંમ પડેલા છે, કે જેમા એક સ્ત્રીમા જનમથીજ સંતાંન બીજ–સ્થાંન (Ovaries) હતાં નહી, અને તેથી તે સ્ત્રીનો તમામ દેખાવ,

અને બીજા અવયવોની વધ અટકી પડી હતી. એવી સ્ત્રીઓ મોટે ભાગે જનાના કરતાં મરદાંના ખવાસ તરફ વધારે વળાંણ લીએ છે. ડાકટર સ્કેન કહે છે, કે "એવી એક સ્ત્રીને મેં જોઇ હતી. તેણીનુ પીઠુ ઘણુજ નાંહનુ, ખભાં મોટાં, સ્તંન નહી જેવાં. દાહાડી ઉપર બાલ, અને મરદાંના જેવું તેણીનું શરીર હતું.

સ્ત્રીનુ સ્ત્રીપણું શાને આધારે હોય છે.

(પ્રો૦ વીરચાઉનુ મત.)

વીદવાંન વીરચાઉ કહે છે, કે સ્ત્રીના શરીરની નાજુકાઇ, અને સ્ત્રીના બાંધાની સુંદરતાં, તેણીની છાતીનુ ખીલવું, કદનુ વધવું, અને ચેહરાપર સ્ત્રીને છાજે તેવી કોમળતા, એ સઘલું સંતાંન–બીજ–સ્થાંન (Ovaries) ને આધારે હોય છે. જે સ્ત્રીમા સંતાંન–બીજ–સ્થાંન જનમથીજ હોતાં નથી, યા જો હોય, તો તે ખીલેલાં કે વધેલાં હોતાં નથી, તો તેવી સ્ત્રીના શરીરનુ વધવું, તેમજ ખીલવુ બીલકુલ અટકી પડે છે. એ ઉપરથી માલમ પડે છે, કે સ્ત્રીના ગુપ્ત અવયવો (Sexual Organs) ને તેણીના શરીરના બાંધાના બંધંન સાથ ઘણોજ મોટો સંબંધ હોય છે.

જે ઓરતો જાણી જોઇને પોતાની કોઇ ઉમેદ, હોંસ, કે ઉલટ, યા શોખ કે ફેશનને પંપાલવાની મતલબથી પોતાના શરીરને ખીલવું અટકાવવાની તજવીજ કરે છે, તેથી શરૂઆતમા તેમના શરીરમાં શું શું ખરાબીનો પાંયો રચાય છે, તેની જો કે તેમને કાંઇબી ખબર પડતી નથી, પણ પાછલથી જ્યારે તે ખરાબી ખીલી નીકલે છે, ત્યારે તેમના દુઃખ અને નીરાસીનો કાંઇ પણ પાર રહેતો નથી, કેમકે પાછલથી ઘણાક ઇલાજો મોટે ભાગે નીશફળ જાય છે.

વળી ગુપ્ત અવયવો સાથ શરીરને જેટલો ઘાડો સંબંધ છે, તેટલોજ મંનને પણ ગુપ્ત અવયવો સાથ ઘાડો સંબંધ છે. મંન મગજમાં સમાયલું

છે, અને માણસના મગજની હેઠલ જે કાંઇ છે, તે ઉપર મંન પોતાનો કાબુ અને હુકમ ચલાવે છે.

મંન ઉપર થતા જુસ્સાથી, દસ્તાંન ઉપર થતી અસર.

દાખલા તરીકે ધાસ્તી, અચણુચી ફીકર, મોટો ગંમ, હદ વગરની ખુશાલી યા હરખ, યા દુઃખના જુસ્સા મનમા ઉભરી નીકલતાંજ, કોઇ વખત સ્ત્રીને પડતું દસ્તાંન એકદમ ખંચાઇ બંધ થઇ જાય છે. અચણુચી ધાસ્તી યા માહેતમની ખબર સાભલી, કોઇ હંમેલદાર સ્ત્રીના હંમેલ તુટી પડે છે. એ સઘલા બનાવો દેખાડે છે, કે મન ઉપર થતા જુસ્સાથી, સ્ત્રીના ગુપ્ત અવયવો ઉપર તે જુસ્સાના પ્રમાણ પ્રમાણે તેની થોડી યા ઘણી અસર થાય છે.

મંન ઉપર થતા જુસ્સાથી હમેલ ઉપર થતી અસર.

એજ પ્રમાણે, પોતાના એક પુરાં બાળકના અકાળ મરણની ગમગીની અને દુઃખથી, તે બાળકની માતાની (સ્ક્ષુઅલ સીસટમ) જનન ઇન્દ્રીઓ ઉપર એવી અસર થાય છે, કે તે માતા પોતાની ધણીબી મરજી છત્તાં, ગર્ભ ધારણ કરી શકતી નથી. મગજને કસનારી સ્ત્રીઓ, પોતાના જનંન શરીરને (Sexual System) એવીજ રીતે દુબલી અને નબલી કરી નાખે છે.

બાળાઓના બાબમાં કેવી રીતે કાંમ લેવું.

આ સવાલ ઉપર ઘણુ બોલાયું છે, અને ઘણાક વીદ્વાંનોએ પુસ્તકો વટીક લખી જાહેર કીધું છે, કે સ્કુલમા જતી છોકરીઓને ઉંમરે પુગતાં, તેમજ માસીક માંદગી દરમીયાંન, તેમને અભીયાસ કરવાની ફરજ પાડવી નહી, યા તેઓએ એવે વખતે અભીયાસ કરવો નહી. પણ છોકરીઓના માબાપો, યા વાલીઓનો તેમા વાંક કાહાડી શકાય એમ નથી, કેમકે તેઓ કાંઇ ખુદરતના આવી રીતના ભેદને પાંમી શકતાં નથી. તોપણ એ કાંમ બેશક તેઓનુ છે, કે જેઓ એમ સમજતાં હોય, કે સ્ત્રી કેળવણીના કાંમને હાર

પાડવામા અને તેને ઉત્તેજન આપવામા તેઓ પોતાની કેામનુ ભલું કરે છે. આ વાત ડાકટરેા સારીકાંની જાંણે છે, અને ઓરતેા પણ સમજે છે, કે દસ્તાંન ખંચાઇ જવાથી, યા બંધ પડી જવાથી, કેવાં ભયંકાર સેવટ આવે છે. માટે દરએક સ્ત્રીની ફરજ છે, કે માસીક માંદગી દરમીયાંન કેાઇબી પ્રકારની મેહનત કરવી નહી, તેમજ મનમા કેાઇબી પ્રકારના જુસ્સાને પ્રગટ થવા દેવા નહી, કે જેથી તેમની તબીયતની ખરાબી થતી અટકે.

ડાકટર સ્કેનના વીચારેા.

ઉંડા અભીયાસ કરનારી સ્ત્રીઓના ભલાં માટે તેમને, તથા જે માબાપેા પેાતાની છેાકરીઓને છેાકરા બનાવવામા પેાતાની નામદારી સમજતાં હેાય તેમને, મારી તરફના કાંઇબી ટીકા વગર, એક પ્રખ્યાત તબીબના બેાલેા અરપણ કરૂં છું.

* Excessive brain work will derange the functions of reproduction ; not because of any disturbance of the relations between the brain and the sexual system which are mentained through the nervous system, but simply by derangement of nutrition."

કીસમ કીસમની અઘટીત સ્કુલની કેળવણીથી બાળાઓનુ મગજ એટલું બધું તેા કંટાલી ભારથી ભારી થઇ જાય છે, કે તેના પરીણામમા સરીરની વધ અટકી પડે છે, અને નબલી તબીયતનેા પાયેા નખાવાથી પાછલથી તેમની દેહ કંગાલ બની જાય છે. માબાપેા તેમજ કેળવણી આપનારાં શીક્ષકેાનેા એવેા વીચાર હેાય છે, કે જેમ બને તેમ ઉતમ પ્રકારના જ્ઞાંન અને નીતી વચનથી બાળકેાના મગજ ભરપુર કરવાં.

* *Education and Culture as Related to the Health and Diseases of women, by Alex. Skene. M.D.*

તબીબો એવે પ્રસંગે એવી ભલાંમણ કરે છે, કે જે છોકરીઓ સ્કુલમા ઘણો અભ્યાસ કરતી હોય, અને જેઓની તબીયત લથડી પડી હોય, તેઓએ પોતાના મગજને આસાએસ આપવી, યા હવાનો ફેરફાર કરવા જવું; પણ માબાપો અને છોકરીઓ તરફથી એવો જવાબ મળે છે, કે તેથી તેમના અભીયાસમાં ખલલ પડશે.

કમસમજ માબાપોના કરંમની એવીજ કાંહાંણી હોય છે. બેજુ થાકી ગયા પછી, અને તે વધુ કાંમ કરતું અટકી પડીયા પછી, તેમજ શરીર દુબલું અને ચેહરો ફીકકો પડી ગીયા પછી, તથા બદહજમીઅત, અને બરડામા અવારનવાર દુખારો લાગુ પડીયા પછી, 'મેથામેથીકસ, અને 'એસ્ટ્રોનામી' તેવી એક છોકરીને શું કાંમ લાગવાની હતી? એવો મામલો વધુ વખત જીવ ઉપર જોરાવરી કરી ચાલુ રાખીયાથી મનની ઉલટ અને હોંસ થોડાક વાર શરીરને ટકવી રાખશે ખરૂ, પણ તે સઘળું જ્યાં સુધી શકતી હશે ત્યાં સુધીજ. પછી? 'પછી માબાપના કરંમની પેલી કરૂણારસ કાંહાંણીના દીબાચાની શરૂઆત થવાનીજ. અને અફસોસ! સેવટે પસ્તાવો કાંઇ કાંમ લાગી શકતો નથી.

ઇઝીચેર ઉપર પડી રેહાથી કેવાં નુકસાંન થાય છે.

ઇઝીચેર ઉપર પડી રેહાથી, અને સ્કુલમા આખો વખત એકજ રૂપે બેસી રેહાથી, શરીરના નીચલા ભાગમાથી લોહીનુ ફરવું જેવું જોઇએ તેવું બરાબર થતું નથી. એથી પીડુ માહેલાં અવયવો Pelvic Organs ને કેવી રીતે નુકસાંન પુગે છે, તે ડા૦ સ્કેનના બોલોમાંજ રજુ કરૂ છું.

Lounging in easy-chairs at home, and the strained sitting posture in schools, interrupt the return of the blood from the lower portion of the body. That keeps up an engorgement of the pelvic organs which retards their development and growth.

વળી એ ઉપરાંત વાંદર નકલવાલા ચાલુ ફેશનના સુધારા, જે માત-બરોને જોઇ મુફલીસોની છોકરીઓ કરવા લાગી છે, તેમજ તાઇટ—તતરબંધ પેહડાતા પોશાકોથી પણ એટલુંજ અને એવુંજ નુકસાંન થાય છે. પરીણામ તેનુ તેવુંજ કંગાલ આવે છે.

ઘણી વાર એવી કીસમની જવાંન બાનુઓ પેટ ભરી ખાતી પીતી, અને સારી રીતે ફરતી હરતી આપણને દેખાય છે ખરી, પણ એવી સ્ત્રીઓ, પાછલથી આંગે ફેલાઇ જઈ જાડી થઇ જાય છે, અને તેમ થયાથી તેઓને અઇઆસી થઇ પડવાની ગોયા ફરજ પડે છે. કેમકે તેઓથી તેમના ભારી આંગ સાથ ધસી ચલાતું નથી. જો ઝાજું ચાલે છે, તો તેઓ હારી જાય છે, અને થાક ચહડી આવે છે. અને એજ કારણોથી ગુપ્ત શારીરીક ફેરફારોને લીધે, દસ્તાંનના એકાદ મરજથી પીડાતી રેહવા ઉપરાંત, તેઓ વાંઝણી રહે છે. દેખઇતી રીતે તેઓ બાહારથી તનદરોસ્ત દેખાય છે ખરી, પણ ખરૂ જોતાં તેમની હાલત તેવી હોતી નથી.

આ ઉપર ટપકેના ખુલાસા ઉપરથી મારી મુળ ફરીયાદને વાંચક એહનો સમજી ચુકી હશે, કે સ્ત્રીજાતીના તંનબદંનનો બાંધો, કોઇ પણ પ્રકારની ફેશન, ફીશીઆરી, કે અનઘટતા અને એબલગામના શોખોને મુકી દઇ જો એકસરખી રીતે ખીલવીયો હોય, તો તેની અસરથી સઘલાં ગુપ્ત અવયવો કાંઇ પણ એલજામ પુગવા વગર સમપુરણ હાલત-મા આવી શકે છે. માટે સ્ત્રીના શરીરના ગુપ્ત અવયવોને ખીલવવાનો એજ એક એખલો મારગ, અને એખલો ઇલાજ છે.

માતાની પોતાની દીકરી તરફ ખરી ફરજ.

અલબતાં મારે કેહવું જોઇએ, કે એક નીરદોશ ઉઘરતી જવાંન બાળા, જે આવતે વરશે યા બે વરશે ઉંમરમાં આવવાની વકી છે, તે બીચારી સ્ત્રીજાતની ઉંમરમાં આવવાની રીત, અને રાહાઘાટ સાથ ગુપ્ત સંસાર ગ્નાંન કયાંથી સમજે? એ બધી સમજણ અને એ બધો

ખુલાસો, તથા એ ગુપ્ત સંસારનુ જ્ઞાંન તેણીને કોણ શીખવે? માતાઓએ કદીબી એ સવાલ ઉપર વીચાર કીધો હતો?

પણ મારે કેહવું જોઇએ, કે એ સઘલી ફરજ દીકરીની માતાની છે. દીકરી ઉંમરે આવતાંજ, જીંદગીનો ભવસાગર તરીને પાર ઉતરવા માટે તેણીને માથે કેવી કેવી જોખમદારી લટકેલી રહે છે, તેનું તમામ શીક્ષણ માતાઓએ પોતાની દીકરીઓને ધીમે અને ધીરેથી સમજ પાડી આપવું જોઇએ છે. જો તેમ તેઓ કરવા રાજી નહી હોય, તો પોતાની કોઇ વીશ્વાસુ વૃદ્ધ ઉંમરની સખીને એ ફરજ બજાવવા તેઓએ અરજ કરવી, કે જેથી જવાંન દીકરીઓ પોતાનો બચાવ કરવાને સવેળાએ શકતીવાંન થાય. પણ આ બીના દીકરીઓની માતાઓએ ખાસ યાદ રાખવી જોઇયે, કે આવી નાજુક સંસારી બાબદોનો ખ્યાલ કવખતે ઘણી નાહાંની ઉંમરની છોકરીઓને કદીબી તેઓએ આપવો નહી. કેટલીક માતાઓ, એવી નાજુક બીનાનું શીક્ષણ, નાંહાની ઉંમરની છોકરીઓને કાને કવખતે નાખી, તેમના કુંમલાં મગજ ઉપર માઠી અસરો કરે છે, અને તેથી પરીણામમાં નફા કરતાં નુકસાંન વધારે થાય છે. એટલાં માટે એવી બાબદ તેનો લાયક વખત આવી પુગતાંજ છોકરીઓને જણાવવી જોઇએ છે.

સ્ત્રીનો ભવસાગર સુધારવાનો ઇલાજ.

આ સઘલાં ઉપરથી સ્ત્રીજાતના ભલાં અને બહેતરી માટે જે મુખ્ય સવાલ ઉભો થાય છે, તે એજ છે, કે મન ઉપર સમપુરણ કાબુ રાખતાં દરએક સ્ત્રીને બચપણથીજ શીખવવું જોઇએ. સંસારની ફતેહ માટે, નીતીની ફતેહ માટે, સુખની ફતેહ માટે, અને ભવીશમા જે જે કાંમો એક માતા તરીકે એક સ્ત્રીને બજાવવાં પડે છે, તે સઘલાં કાંમોની ફતેહ માટે, એજ એક ચીજની જરૂર છે, કે જેથી એક સ્ત્રી જગતમા પોતાની જીંદગીનો ભવસાગર તરીને પાર ઉતરે છે, અને પોતાની સાથે પોતાના ભવીશની ઓલાદને પણ તે પોતાનાજ જેવી બનાવી શકે છે. એટલાં માટે

દરએક સ્ત્રી, ગરીબ કે તવંગરે, પોતાના મંન ઉપર કાબુ મેળવી, પોતાના મંનમા ઉતપંન થતા તમામ જુસ્સાને પોતાની મરજી ઉપર ફાવી જતા અટકાવી, ખરાં ખોટાંનુ તોલ કરતાં શીખવું.

મંન ઉપર કાબુ મેળવવાનુ કાંમ બેશક મુશકેલી તો છે. પણ તે જો બચપણથીજ શીખવવામા આવે, તો તે શીખવું ઘણુ સેહલ થઇ પડે છે. તે શીખવવાનુ કાંમ સ્કુલના શીક્ષકો કરતાં માબાપોનુ વધારે છે. ઘરની જે જે કેળવણી માબાપોએ પોતાના બાળકોને આપવી જોઇએ, તેમા સરવેથી પહેલી, અને સરવેથી વધુ અગત્યની કેળવણી છોકરીઓને તેમના મંન ઉપર કાબુ રાખતાં શીખવવાની છે. પણ નરમ દીલના માબાપો, પોતાના બાળકોને નારાજ કરવા ચાહતાં નથી, અને બચ્ચાંના દરએક ફાંટાને રાજી રાખવા તેઓ પોતાથી બનતું કરે છે, અને તેથી પોતાના બાળકોનો ભવસાગર તેઓ પોતે ખરાબ કરે છે.

મન વગરના માઠાં પરીણામ.

એવી રીતે છોકરીના માબાપો પોતાની છોકરીને તેણીની મરજી પ્રમાણે રાજી રાખી ઉધારી મોટી કરે, તો મોટપણમા તે છોકરી પોતાની મરજી પ્રમાણેજ દરેક ચીજ કરવા વિના રહેતી નથી. જો તે પરણી એક તવંગર ધણીની ધણીઆણી બને, તો તેવા સંજોગ વચે, તેના અઘટીત શોખને પંપાળવા તે લખલુટ ખરચો કરવા વિના રેહતી નથી, અને જ્યારે તેની તવંગરીની હદ આવી રહે છે, યા કોઇ સંજોગ વચે તેણીની તવંગરી ગરીબીમા બદલાઇ જાય છે, ત્યારે તેણીએ પંપાળેલા પોતાના શોખોને તે પોંહચી શકતી નથી. તે હવે પોતાના લખલુટ ખરચોની ઉપર કાપકુપ મુકી શકતી નથી. તેનાથી પોતાની ઠીઠીઆરીઓ અને ફેશનોને મુકી છુટાતું નથી, કેમકે તે પોતાના મન ઉપર કાબુ મેળવી જાણતી નથી. તે પોતાના મનના જુસ્સાને દાબી દઇ શકતી નથી. પઇસા વગર હવે તે નીભી શકતી નથી. પોતાની બદલાઇ ગયલી હાલતથી તે

તબાહ થાય છે. પઇસાની ગરજ, ગરીબીનુ જોર, અને મુફલસીની મુસીબતો, એ સઘલાંના સાંમટા અને ભેગા દોરથી, એક વખતના માતબર, અને ઇજતદાર માબાપની દીકરીઓ, અને તવંગર ધણીની ધણીઆણીઓ, અંતે—

પણ બસ! હદ થઇ. આ ચીતાર વાંચક બેહનો માટે ચીતારવો ઠીક નથી. કેમકે આટલું લખીયા પછી, હવે એ ચીતાર ઉપર ફક્ત એક નેટનો પારદરશક પરદોજ પડેલો છે.

મનના જુસ્સાનુ દરદ જાલમ છે. તેની ખરાબી ખુવારીભરી અને હેબતાવી મારનારી છે. ખાવા પીવાના શોખો, પેહરવા ઓઢવાના શોખો, હાલત કરતાં વધારે માતબર દેખાવ કરવાના શોખો, ફરીઆરી મ...ના શોખો, એ સરવે શોખના પરીણામ એકજ જાતના સેવટમા આવે છે. એ સઘલા શોખો, એક મનને મારનાર ઓરત, જેણીને બચપણથી તેવી ઘર-કેળવણી મળી હોય, તો તે ઘણીજ સહેલાઇથી દાબી દેઇ પોતાનો ભવ અને સંસાર સુધારે છે. જે સ્ત્રી મનને કાબુમા રાખી શકતી નથી, તેનુ સેવટ કવચીતજ—

મનમા પ્રગટ થતા જુસ્સાઓની આવી કાંહાંણી છે. માટેજ સ્ત્રીજાતને મનના જુસ્સા દાબી દેવાની તાલીમ બચપણથીજ મળવી જોઇએ. (યાદ રાખવું, કે હું મરદો માટે આ પ્રસંગે કાંઇજ લખતી નથી.) મનના જુસ્સા કાબુમા નહી રેહાથી સ્ત્રીજાત ઘણી વખત ભાંન ભુલી, આડે રસ્તે ઉતરી પડે છે. એવી ખરાબી કરનાર જુસ્સાઓમા, પ્યારના જુસ્સાઓ જ્યારે સ્ત્રીઓના મનમા ઉભરી નીકલે છે, અને જો તેઓ પોતાના મન ઉપર કાબુ મેળવી તે જુસ્સાને દાબી દેતાં નથી, તો પછી તેના પરીણાંમ શું આવે છે, તે અતરે હું દરશાવી શકતી નથી. આજે ચોતરફ અનીતીવાંન સ્ત્રીઓ માટે ફરીયાદના પુકાર જાહેર છાપામા અને જાહેર ભાશણોમાં સંભલાય છે. તે જો ખરા હોય, તો

સ્ત્રીઓ પોતાના મન ઉપર કાબુ ચલાવી નહી શકવાને લીધેજ. માટે ઘર–કેળવણીની બાબદોમા આ એક મુખ્ય બાબદ ઉપર માબાપોએ, તેમજ પોતાની ઇજતને વાહાલી ગણતી દરેક સ્ત્રીએ, ધીયાંન આપવું ઘટે છે.

બાળકને કેળવવાની અમેરીકન રીત.

અમેરીકનો પોતાના બાળકોના મગજ જુદીજ રીતે ખીલવે છે. અમેરીકન બાળકો નાંહાની ઉંમરમા મોટાં અને ડાહ્યા માણસો જેવી વાતો કરતાં માલંમ પડે છે. તેઓ મોટાં થવા આગમજ મોટાંની કાંની મોટાં દેખાવાની તજવીજ કરે છે. તેમના મગજ ઘણાજ ચંચલ અને ચાલાક હોય છે. તેમની સ્કુલોમા અપાતી કેળવણી માટે હું કાંઇજ બોલતી નથી, પણ ઘર–કેળવણી તરફ નજર કરશું તો માલંમ પડે છે, કે બચ્ચાંઓ પોતાની ઉમરના છોકરાંઓ સાથ ભેલાવા કરતાં, મોટી ઉંમરના માણસો સાથ વધારે ભેલાય છે, અને તેથી મોટાંઓની બોલવા ચાલવાની રીતભાત અને વિવેક તેઓ શીખે છે. માબાપો પોતાના બાળકોને જમવાની ટેબલ ઉપર, પોતાની સાથેજ લઇને બેસે છે. તેઓને બનતાં સુધી એખલાં પડવા દેતાં નથી, અને મોટાં માણસો બચાંની સાથે બચાં થતાં નથી, એટલે બચાંઓને મોટાંઓ સાથ મોટાં થવાની એ રીતે ફરજ પડે છે. અમેરીકન બાળકોને ઘરની કેળવણી એવી રીતે આપવામાં આવે છે. બચાંઓને સંસારી જીંદગીની રીતભાતનું શીક્ષણ, માબાપો એવી રીતે આપવાનું શરૂ કરે છે. પોતાના માબાપને, તેમજ તેમના ઘરમા આવતાં જતાં મીત્રોને જોઇ, તેઓ કદીબી દુર પડી બેસતાં નથી, પણ તેઓ તેમના જેવાંજ ચપલ અને ચંચલ નીવડે છે, અને બચપણ એવીંજ રીતનુ હશે એમ તેઓ સમજતાં હોવાથી, તેઓને બીજો કાંઇબી ખ્યાલ આવતો નથી.

દીવસના ૨૪ કલાકના અરસામા અમેરીકન છોકરાંઓ, જેટલો વખત આરાંમ અને આશાએશ લીએ છે, તેના કરતાં વધારે વખત, તેઓ કાંમકાજ અને ઉધ્યોગમા રોકાય છે.

મુખ્ય બાબદ જે દરએક કોમે કોમની બહેતરી માટે તપાસ કરવાની છે, તે બાળકોના મનમા પ્રગટ થતા જુસ્સાઓ ઉપર તેમને કાબુ મેળવતાં શીખવવાની છે.

છોકરીઓ છોકરા થઇ શકે છે.

ઓરતના શરીરનો બાંધો એવો છે, કે તેમને કેળવણી આપતી વખતે ચોકસ બાબદો ઉપર પુર્ણ વીચાર કરવો ઘટે છે. છોકરીઓને કેળવણી આપતી વખતે, સરવેથી પેહલાં આ વાત ખાસ ધીયાંનમાં રાખવી, કે તેમના શરીરના બાંધાની ઉપર કેળવણીથી કાંઇબી એવી અસર નહી થાય, કે જેથી તેમના શરીરનો બાંધો કે બીજા અવયવોની વધ અટકી પડે. આ બાબદમા છોકરાઓ કરતાં છોકરીઓ ઉપર વધારે સંભાલની જરૂર છે. તકરારને ખાતર હું કબુલ કરૂં છું, કે આપણી છોકરીઓ છોકરાઓના જેટલો અભીયાસ કરી છોકરાઓને ટક્કર મારી શકે એમ છે, પણ તેટલાં માટે છોકરીઓનુ બદીશ સુખી કરવાનો એ ઇલાજ, હું પસંદ કરતી નથી. છોકરાઓના જેટલીજ ઉંચી કેળવણી છોકરીઓ લેઇ, કવી રીતે તેઓ સુખી થવાની ઉમેદ રાખે છે, તે હું સમજી શકતી નથી.

અભીઆસની જંજાલથી જ્યાંને છોકરાઓના શરીરના બાંધા ઉપર જો કાંઇ માઠી અસર થતી હોય, અને તેમના બાંધાની વધ તેથી અટકી પડતી હોય, તો તે અટકી પડેલી વધ મોડેથી સુધરી શકે છે, પણ છોકરીઓના બાબમા તેમ થતું નથી. છોકરીઓના શરીરના બાંધાની વધ, તેમજ તેમના ગુપ્ત અવયવોનુ પુખ્ત હાલતમા આવવું, તેમની ચોકસ ઉંમરે સંમપુરણ થવું જોઇએ, અને નહી તો જીંદગીના છેડા સુધી તેવીજ અપુર્ણ હાલતમા તે અવયવોને સબડવું પડે છે.

સ્ત્રી કેવી રીતે દીલ જીતી શકે છે.

દરએક સ્ત્રી લોકોના ધીયાંન ખેંચી શકે, અને તેમના સારા વીચારને લાયકની બની શકે, એવું ગ્નાંન તેણીએ મેળવવું જોઇએ છે. સારા

પોશાકની ફૅશનોને પંપાલીયાથી, અને રંગ બેરંગી સાડીઓ પેહડીયાથી, તથા ગાડી ઘોડાની ગડબડ કીધાથી કોમની કીરતી, કે લોક પ્રીયતા મેળવાતી નથી, પણ પોતાની કોમનુ તારણ કરનાર, દીનદોસ્ત, અને ધારમીક ફરજંદને જનમ આપીયાથી, તેવી સ્ત્રી કોમની કીરતી અને માન, મેળવી જાય છે.

૧. સંગીતનુ ગ્નાંન, ૨. સારી રીતે ઇગ્રેજી બોલી તથા વાંચી લખી જાણવું, ૩. રોણકદાર અને મનહરણ રીતભાત અને ચાલણ, ૪. ઘર સંસારી બાબદનો સંમપુર્ણ અનુભવ, ૫. નાજુકાઇ કરતા શારીરીક શક્તી, ૬. ધારમીક લાગણીનુ પજરણ, ૭. વેહમનુ ખંડણ, ૮. નરમાસ અને સાલેસાઇ, ૯. ઉપકાર પાછલ અપકાર, અને જસ પાછલ અપજસ નહી કરવાની આદત, વીગેરે ગુણોથી સ્ત્રીજાત લોકપ્રીય થઇ શકે છે.

દુનીયામા સ્ત્રીજાત એખલી વસવા સરજાયલી નથી. પુરૂશની નીગેહબાંની અને રાહાબરી હેઠલ વસવાને તે સરજાયલી છે. પણ આજે દલગીરી સાથે જોવામા આવે છે, કે અભીમાંન અને ગુમાંનમા લીન થયલી કેટલીક સ્ત્રીઓ, મરદોની રાહાબરી અને નીગેહબાંનીને તરછોડે છે, અને તેઓ પોતાને મંન ગમે તેમ પોતાના છુટાપણાંનો ખોટો ઉપીયોગ કરી જાહેરમા વગોવાય છે. થોડીક એવી અટકચાલી સ્ત્રીઓની વખોડવા જોગ ચાલને લીધે, સ્ત્રીનો સામાન્ય વરગ, જાહેર પ્રજા અને જાહેર છાપાના ટીકાને પાત્ર થઇ પડે છે.

પણ સ્ત્રીઓએ જાણવું જોઇએ, કે તેઓએ મરદોના મંન અને દીલ પોતાની રૂડી ચાલથી ખુશ કરી, પોતાની તરફ તેમનુ માન ખેચવાં માટે જનમ લીધો છે, નહી કે ખાલી પોકલ ઠાઠમાઠ કરી તેમના દીલ જીતી લેવા.

મારી પ્રીય બેહનો, તમે ભલે મૅથામૅટીસ્યંન, મૅટાફીઝીસ્યંન, લોજીસ્યંન, અને સાયંનટીસ્ટ બનો. તેથી તમારા મગજની ઉમદા શકતીને

ખીલવશેા ખરાં, અને તમારી કેામની કીરતી તેમ કરી મેળવશેા ખરાં, પણ યાદ રાખજો, કે તેથી તમે કાંઇ મરદેાનાં દીલ જીતી શકવાના નથી. કેમકે સમજુ અને દુરંદેશ મરદેા, છેાકરાના ગુણથી સંમપુરણ બનેલી એક છેાકરીને પરણવા કવચીતજ રાજી થશે. અને પરણીને શું તમે, તેમજ તે સુખી થવાની વકી રાખેા છેા? મૅથામૅટીકસના તમારાં પ્રેાબ્લમ, ફ્રૅન્ચનુ તમારૂં ગ્નાંન, અને ઇંગ્રેજીનેા તમારેા ઉંડેા અનુભવ, તમારા ઘર સંસારી વહીવટમા અને તમારી માતા તરીકેની જીંદગીની ફરજો બજાવવામા, કેવી રીતે તમુને કાંમ લાગવાનેા છે?

પણ હવે બસ. હું ધારૂં છું કે મારા આ ટીકા ઘણાક માબાપેાને, તેમજ સ્ત્રી કેળવણીના આગેવાંનેાને અને મતફેરીવાલા તબીબેા, જેએા હાલમા છેાકરીએાને અપાતી કેળવણી પસંદ કરનારા છે, તથા જેએા કળવણી સંબંધી પુસ્તકેા લખનારા છે, તેએાને ગળે ઉતરશે નહી, અને હું તેમના ગુસ્સાનેા ભેાગ થઇ પડીશ. પણ આ મારા ટીકા ફકત ઉપર ટપકેનાજ છે, અને તે કેાઇબી તકરારથી તુટી નહી શકે એવા છે, એમ હું માનુ છું.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૧૩ મું.

ચાહે અને કાફી.

TEA AND COFFEE.

"Coffee which makes the politician wise,
And see through all things with his half-shut eyes.

POPE.

ચાહેના ગુણ અને અવગુણ. કાફીના ગુણ અને અવગુણ. 'નરવસ' પ્રકૃતીવાલાંઓ ઉપર ચાહેથી કેવી અસર થાય છે. 'લીમફૅટીક' પ્રકૃતીવાલાંઓ ઉપર ચાહેથી કેવી અસર થાય છે. 'બીલીયસ' પ્રકૃતીવાલાંઓ ઉપર ચાહેથી કેવી અસર થાય છે. પતલાં આદમીઓએ શું પીવું. ચાહેમા થતી દગલબાજી. ચીરૂટમા થતી દગલબાજી. ચાહે કરવાની ડાકટર ગુડફૅલોની રીત. The cup that cheers but does not inebriate. ચીનાઇ ચાહે બનાવાની રીત. ઇન્ડિયન અને સીલોનની ચાહે બનાવવાની રીત. પીવાની ચાહેની બનાવટમા આવતાં ત્રણ તત્વો. ચાહેને રંગ સાથી આવે છે. ચાહે પીનારાંઓને છ સુચના. ચાહે બદનામ કેમ થાય છે. ચીકોરી—કાફીમાં દગલબાજી. કાફીમા શું શું ભેળવામા આવે છે. ચોખી કાફી કેમ મેળવવી. કાફીથી થતા ફાયદા. કાફીથી થતા ગેરફાયદા. કાફી અભીયાસીઓને કેટલી કીમતી છે.

મારી રચાંણી સખી

ઘર સંસારની કેળવણી ઉપર ટીકા કરતાં, જેટલી અગત્યતા મેં બીજી બાબદોને આપી છે, તેટલીજ અગત્યતા આ પત્રને મથાલે આવેલી બે બાબદોને અપાયેલી જોવા હું રાજી છું. કેમકે સંસારમા પડેલી દરએક બાંનુની સહવાર, 'ચાહે અને કાફી'થી શરૂ થાય છે. ચાહે અને કાફી સંસારમા જે ભાગ બજાવે છે, તે તરફ જોતાં, એ વીશે કાંઇક લખાંણ અતરે થયેલું નકામું કહેવાશે નહી.

ચાહે અને કાફી જેવાં નીરદોશ પીણાં વગર જીંદગીની મોજ કંગાલ અને હાલહવાલ થઇ પડે, એમા તો જરાબી શક નથી. પણ ચાહે અને કાફી, મનને જે રાહાત અને શાંતી આપવા માટે પીધાના કાંમમા લેવાય છે, તેના ખરા ગુણ અને અવગુણથી જાણીતાં થવાની જરાબી તજદી કોઇએ લીધી હોય, યા જીંદગીના નીભાવ માટે વપરાતી રોજીંદી એ ચીજોના ગુણ અવગુણથી થતા લાભ અને ગેરલાભથી કોઇએબી પોતાના માત્રાને ખબરદાર કીધા હોય, એમ હું માનવા ના પાડુ છું.

એવે પ્રસંગે આ દીલખુશ પીણાંની ખુબી અને ખાંમીથી મારી બેહનોને હું જાણીતી કરવાની આ તક જતી મુકવા ચાહતી નથી.

આ વાત કોઇ જાણતું નથી, કે ચાહે અને કાફી જે રોજ આપણુ પીજીએ છીએ, તે કાંઇજ નહી પણ એક જાતનુ ઝેર છે. વીદવાંનોએ એક મતે પોતાની શોધ ખોળ કીધા પછી જાહેર કીધુ છે, કે ચાહેમા 'થેઇન' અને કાફીમા 'કાફેઇન' નામના ઝેરી પદારથો હોય છે, જે માણસની જીંદગીને નુકસાંન કરે એવાં છે.

એવું અડસટવામા આવેલું છે, કે એક આંઉસ ચાહેમા લગભગ ૧૩ ગ્રેન 'થેઇન' બલકે કોઇ વખત તો તેથીબી તે વધારે પ્રમાણમા હોય છે.

ચાહેના ગુણ અને અવગુણ.

ચાહે અને કાફીથી આદમીની ઉપર કાંઇ એકસરખી અસર થતી નથી. ચાહેમા 'થેઇન' ઉપરાંત, 'ટેનીન' નામનો પણ પદારથ હોવાથી, તે ઘણી વાર કોઠાને 'કબજીઆત' કરે છે. એટલાં માટે, ચાહે 'એસ્ટ્રીંન-જંન્ટ'–બંધક–(astringent) તરીકે પણ વપરાય છે. ચાહે તેમજ કાફીનો વધારે ઉપીયોગ કીધાથી બદહજમીઅત (Indigestion) ના મરજની શરૂઆત થાય છે. ખાધા પછી ચાહે પીધાથી ખોરાક હજમ થતો અટકે છે. ચાહેનો આ અવગુણ તેમા સમાએલી 'ટેનીક એસીડ' ને લીધે હોય છે. હાંફનના જોર પ્રસંગે, તેમજ હડખીના ઠાસા, ઉપર, ગરમ ચાહે યા કાફીનુ કપ ઘણીવાર ફાયદો કરે છે.

કાફીના ગુણ અને અવગુણ.

એક દીલખુશ કરનાર (stimulant) અને ઉંઘને દુર કરનાર (antisoporific) પીણાં તરીકે કાફી જે ગુણ ધરાવે છે, તે કાંઇ છુપી વાત નથી. એ ઉપરાંત કાફી ઘણીકવાર 'ટોનીક' તરીકે વપરાય છે. અફીમના ઝેરના ઉતાર તરીકે કાફી અકસીર ગણાય છે. પીત વીકાર-વાલાંઓએ જેમ બને તેમ કાફી ઓછી પીવી ફાયદાકારક છે. જ્યારે મંન અને મગજની હાલત ઘણી ઉસકેરાયલી હોય, ત્યારે કાફી પીધાથી ઉલટું નુકસાંન થાય છે, માટે તેવે પ્રસંગે કાફી પીવી નહી. જેઓ રાતના લાંબો વખત અભીયાસ કરતાં હોય, તેમને, તેમજ રાતના જાગરણ કરનારાઓને ગરમ કાફીના કપથી મોટી રાહાત મળે છે, અને તેમની નીંદ દુર થાય છે. અતેસાર (ડાએરીયા)ના દરદ ઉપર કાફીથી ફાયદો થાય છે. હાંફનના જોરને કાફી દાબી દીએ છે.

નરવસ પ્રકૃતીવાલાંઓ ઉપર ચાહેથી કેવી અસર થાય છે.

ચાહે અને કાફીના અનેક અવગુણો છત્તાં, અગરજો તેને અંદાજથી, પ્રકૃતીને માફક આવે તેમ વપરાસમા લેવામા આવે, તો બેશક તેનો ઉપીયોગ સલામતી ભરીયો છે.

કેટલીક પ્રકૃતીવાલાંઓને જેમ ચાહે બીલકુલ માફક આવતી નથી, તેમ કેટલાંકોને તે માફક આવે છે. એવી રીતે જોતાં નરવસ પ્રકૃતીના આદમીઓને ચાહે બીલકુલ માફક આવતી નથી. એવાંઓને ચાહે પીધાથી નબલાઇ, પાલપીટેશન (છાતીમા ધપકારા) ધ્રુજરી, હીસ્ટીરીયા, અને કોઇ વખત લકવાની બીમારી પણ થવાના સંભવ રહે છે.

લીમફૅટીક પ્રકૃતીવાલાંઓ ઉપર ચાહેથી કેવી અસર થાય છે.

પણ લીમફૅટીક પ્રકૃતીવાલાંઓના મંન અને તંનને તે રાહાત સાથ આનંદ બક્ષે છે.

ચાહે અને કાફી એ બંને માટે એટલુંજ કેહનું બસ છે, કે જેમ એક હાથ ઉપર માથાંના દુખારાને તે જેમ નરમ પાડવા માટે કાંમ લાગે છે, તેમજ બીજા હાથ ઉપર તે પીધાથી માથાંનો દુખારો પણ થાય છે. જો ઘણી ચાહે કે ઘણી કાફી પીધી હોય, યા તે થોડી થોડી, અને ચાલુ પીવાતી હોય, તો તેથી એવાંજ પરીણામની આશા રાખવી. પણ તેનો સમધાત ઉપીયોગ કીધાથી એવી ફરીયાદ અકસર કરી કરવી પડતી નથી.

બીલાયસ પ્રકૃતીવાલાંઓ ઉપર કાફીથી કેવી અસર થાય છે.

પીતવીકારવાલાંઓએ, તેમજ ઘણા ફરએ યા આંગે આસુદાં આદમીઓએ કાફી પીવી નહી, એ વાત ધીયાંનમા રાખવા જોગ છે. કેમકે તેથી શરીર માંહેલું લોહી ઘટ બને છે, અને લોહી ઘટ બનવાથી, કોઇવાર ગંભીર પરીણામ આવવાનો સંભવ રહે છે.

પતલાં આદમીઓએ શું પીવું.

એટલાં માટે નરવસ પ્રકૃતીવાલાંઓએ, તેમજ પતલાં આદમીઓએ ચોકોલેટ અને કોકો પીવો સલામતી ભરેલું ગણાય છે, કેમકે જાડાં આદમીઓને તે પીવાની ભલાંમણ કરી શકાતી નથી.

ચાહેમા થતી દગલબાજી.

ચાહે તેમજ કાફીમા ઘણીવાર દગલબાજ વેપારીઓ ખરાબ ભેળસેળ કરે છે. કેટલાકો ચાહેનો દેખાવ પસંદ પડતો બનાવવાની મતલબથી, કેટલીક ઝેરી વસ્તુનો ઉપયોગ કરે છે. એવાં કાંમ માટે 'પ્રુસ્યંન બ્લુ,' ઈન્ડિગો, (ગુલી) વીગેરે ઝેરી રંગથી હલકી ચાહેને રંગ આપવામા આવે છે, કે જેથી બજારમા તે માલનો જલદી ઉઠાવ થઇ શકે.

મુંબઇની વાત તો ખુદા જાણે, પણ વેલાયતમા કેટલાક દગલબાજ વેપારીઓ, મોટાં હોટેલો, બોરડીંગ-હાઉસ, અને રેસ્ટોરાંવાલાંઓ પાસ વપરાએલી ચાહે વેચાતી લેઇ તેને સુકવે છે, અને તે સુકવેલી ચાહેને બીજી ચાહે સાથ ભેળી નાખી, તેઓ જાહેર રીતે તે બજારમા વેચે છે.

તંબાકુની ચીરૂટમા થતી દગલબાજી.

પણ ચાહેનાજ વેપારમા એવી દગલબાજી થાય છે, એમ નથી. વેલાયતમા કેટલાક તંબાકુ વેચનારા વેપારીઓ, અને સીગાર તથા ચીરૂટ બનાવવાના કારખાનાવાલાઓ પણ એવીજ હીકમતો કરવા અચકાતા નથી. આપણા શેહરમા જેમ હલકાં વરગના આદમીઓ ગલીગુચીમાંથી હાડકાં અને ચીંદડાં વીણી, ટોપલીમા એકઠાં કરી કાગજના અને ખાંડના કારખાનાવાલાઓને જેમ વેચે છે, તેમ વેલાયતમા બીડી પીનારાઓ, પોતાની બીડીના બાકી રહેલા ટુકડા (stumps) જે તેઓ રસ્તા ઉપર ફેકી દીએ છે, તે સઘલા એકઠા કરી, તંબાકુના વેપારીઓને વેચે છે, અને તે વપરાએલી ચીરૂટના તુકડામાથી તંબાકુ એકઠો કરી, તેમાથી નવી ચીરૂટ બનાવવામા આવે છે.

ચાહે બનાવવાની ડાકટર ગુડફેલોની રીત.

"THE CUP THAT CHEERS BUT DOES NOT INEBRIATE."

ઘર-કેળવણીમા પુરેપુરૂ બનેલી ઘણીક બેહનો, એક દીલખુશ ચાહેનુ કપ બનાવી જાણતી હોય, એમ ઘણુકો માંનતાં નથી. મોંઘામા મોંઘી

કીમતની ચાહે, ગમે એવી તરકીબથી બનાવવા છત્તાં, ઘણીવાર તે મંનને ખુશ કરતી નથી. પછી ચાહેનેા વાંક કાહાડવામા આવે છે. પણ ચાહેને બનાવવાની રીત પ્રમાણે જો એક કપ ચાહે બનાવી હોય, તેા તે કપ જેટલું મનને ખુશ કરે છે, તેટલુંજ તે તંનને રાહાત આપે છે.

ડાકટર ગુડફેલેા ચાહે કેમ બનાવવી તે માટે નીચે પ્રમાણે લખે છે. "પેહલ્લાં તેા ચાહે બનાવવા માટે એક કેારીની ટીપાટ (Earthen Teapot) વાપરવી જરૂરની છે. એ ટીપાટ બીલકુલ સુકી કરી નાંખી, આતશના તાપ આગલ તેને સેહજ ગરમ કરવી. એ પછી ચાહેને ટીપાટમા નાખી તે ઉપર ઢાંકણું દઇ અરધી મીનીટ રેહવા દેવી. બાદ ગરમ કકડા પડતું પાંણી, ચુલા ઉપરથી ઉતારી, તેનેા જોશ નરમ પડતાંજ, તુરતજ પેલી ચાહેવાલી ટીપાટમા તે ઉકળતું પાણી રેડવું, અને તે પાણીને ટીપાટમા ૩, થી ૫, મીનીટ સુધી રેહવા દેવું.

ચીનાઇ ચાહે બનાવવાની રીત.

અગરજો ચાહે ચીનાઇ હોય, તેા તે ૪ થી ૫, મીનીટ સુધી, ગરમ પાણી રેડીયા પછી રેહવા દેવી.

ઇંન્ડિયંન અને સીલેાનની ચાહ બનાવવાની રીત.

પણ જો ચાહે ઇંન્ડિયંન, યા સીલેાનની હોય, તેા તે ૩ થી ૪, મીનીટ સુધી રાખવી બસ છે.

એવી રીતે બનેલી ચાહે, 'ઇન્ફ્યુઝંન' કેહવાય છે. એ ઇન્ફ્યુઝંન (Infusion) તુરતજ પીવાને લાયક થાય છે. એવાં એક ચાહેના કપથી ખરેખર દીલ ખુશ થાય છે.

પણ બધાંજ ચાહે પીનારાંઓ એવી રીતે પેાતાની ચાહે બનાવતાં નથી. તેઓ ત્રાંબાની કીટલીમા પાંણી ઉકળતાંજ તેમા, મુઠી ભરી ચાહે નાખી તેને ચુલા ઉપર ઉકળવા દીએ છે, યા તેા તે ઉતારી પાડે છે. અને

કોઇ તેા તેને તુરતજ પીવામા લીએ છે, અને કોઇ કોઇ તેા એવી રીતે સહવારના સાત વાગે બનાવેલી ચાહે, આંઠ, કે સાડાઆંઠે પીએ છે.

ચાહેનેા ખપ મુંબઇમા આજે હદ વગરનેા વધી ગયેા છે. આપણા ઇરાંનીઓની દુકાંન ઉપર વેચાતાં 'તાજી ચાહેના સીંગલ, અને ડબલ કપ,' એક જાતના ઝેર સમાન ગણાવાં જોઇએ. ચાહેની અંદર સમાયલી બનાવટના ગુણ અવગુણ જાણીયા પછી, ખચીત કોઇબી શખસે એવી રીતે બનેલી ચાહે પીવી જોઇએ નહી.

ચાહેની બનાવટમા આવતાં ત્રણ તત્વેા.

ચાહેની બનાવટમા ત્રણ મુખ્ય ચીજો આવેલી છે.

૧ **થેઇન** (Thein)

૨ **ટૅનીક-એસીડ** (Tannic acid)

૩ **પમરાટવાલું તેલ** (aromatic oil)

૧ થેઇનથી દીલ ખુશ થાય છે, જેથી તે એક stimulant ગણાય છે.

૨-૩ ટૅનીક એસીડ અને પમરાટ આપતું તેલ, નુકસાંનકારક ગણાય છે.

૬ કબજીઆત કરવાનેા જે ગુણ ચાહેમા કેહવાય છે, તે ટૅનીક એસીડ માહેલી 'ટૅનીન' થી હેાય છે, જેથી તે એક astringent (બંધક) તરીકે ગણાય છે.

પીવાની ચાહેને રંગ શાથી આવે છે.

ચાહેને જે રંગ આવે છે, તે રંગ તેમા સમાયલા 'ટૅનીન' નામના પદાર્થથી છે. પણ હલકી ચાહેને ગુલી, કે એવા બીજા કોઇ રંગેાથી બનાવી જ્યારે વેચવામાં આવે છે, ત્યારે એ રંગ થેાડી ચાહે નાખવા છત્તાં ઘણેાજ ચહડે છે, અને તે ઉપરથી આપણા બઇરાંએા ચાહેના તેવા રંગની સીફતમા ખુશી થઇ બેાલે છે કે, "એક બે ચમચા ચાહે નાખતાં

એટલો તો સરસ રંગ આવે છે કે—" પણ પીધામાં શું તે એક ઝેર સમાન નથી?

ઉચા પ્રકારની ચાહ ઘણેજ કમતી રંગ આપે છે.

ચાહ જો બરોબર રીતે બનાવી, તે મધ્યમસર પીધી હોય, તો તેથી મગજને રાહાત અને તાજગી મળે છે, શરીરમા લોહીનુ ફરવું જોશથી થાય છે, અને તેથી તાકાત અને તાજગી હાંસલ થાય છે, તથા પસીનો પણ પડે છે.

ચાહના પીનારાઓને ૭ સુચના.

૧—હંમેશા સારી ચાહ વાપરવી.

૨—ચાહ બનાવવા માટે ઉકાળેલું પાંણી હમેશાં વાપરવું.

૩—ફકત ૪, મીનીટ સુધી ચાહને ઉકાળેલાં પાણીમા રાખવી.

૪—ચાહના પાતરાંને વધારે વખત પાણીમા રાખવાં નહી.

૫—એક વખત બનાવેલી ચાહમા પાછું પાણી નાખીને ફરીથી ચાહ બનાવી પીવી નહી.

૬—જો તમારી તબીયત ખરેખર 'નરવસ' (Nervous) હોય, અને તમારૂં 'હાર્ટ' (Heart) જરાબી નબલું હોય, તો ફકત સોજામાં સોજી ચાહ વાપરજો, અને હંમેશા કુમરી ચાહ (weak) બનાવી પીજો.

એટલી તજવીજ અગરજો તમે કરી શકતાં નહી હોવો, તો તમે ચાહ પીવાની જરૂર મુકી દેજો.

ચાહ બદનાંમ કેમ થાય છે.

ચાહની અંદર ઉપર કેહ્યા પ્રમાણે ગરમ પાણી રેડી લાંબો વખત તેને રેહવા દીધાથી ચાહના પાણીમા, ચાહમા સમાયલી 'ટનીન' ઓગલવા માંડે છે. એવી રીતે બનેલી ચાહને 'ચાહનો કાહાવો, એવી ઉપમા

આપી શકાય છે. એ 'કાહાવો' પીધાથી, કબજીઆત અને બદહજ-મીઅત થાય છે. એવી ચાહે ચાલુ પીધાથી ઘણીક વાર 'મરડો' (Dysentery) લાગુ પડે છે. એટલુજ નહી, પણ એવી રીતે બનેલી ચાહે ગમે એવી મોઘી, અને ઉંચી હોવા છતાં, જે ખુશબોદાર તેલને લીધે ચાહે પમરે છે, તે તેલ જહલદ હોવાથી ઉડી જાય છે, એટલે ચાહે પોતાની લેહજત અને પંમરાટ ખોઈ દઈ 'કાહાવા' જેવી બને છે.

એટલાં વાસ્તે ચાહે બનાવનારાંઓએ યાદ રાખવું જરૂરનુ છે, કે જો ચાહેને પાણી રેડીયા પછી લાંબો વખત રાખવી હોય, તો તુરતજ તૈયાર થયેલી ચાહેને, બીજી કોઠીની ટીપાટને, ઉપર લખીયા પ્રમાણે સેહજ ગરમ કરી, તેમા નીતારી લઈ ઢાંકણ દઈ રાખવી, અને ચાહેના પાતરાંને એ નીતારેલી ચાહેમા જરાબી રેહવા દેવાં નહી. ચાહે વીશે, ખતમ કરતાં મારે કેહવુ જોઈએ, કે કાફીમા જે જે ભેળસેળ કરવામા આવે છે, તેના કરતા ચાહેમા થતી ભેળસેળ ઘણી નુકસાનકારક છે, અને તેટલાંજ માટે તબીયતને ખરાબ કરવામા કાફીના કરતાં તે વધારે જાણીતી થયલી છે.

ઘર–કેળવણીમા પ્રવીણ થયલી બાનુઓ જાણતી નહી હશે, કે ગુજરાતી હીન્દુ કન્યાની ઘર–કેળવણીની પરીક્ષા આપણા વાણીઆ ભાઈબંધો ફકત છોકરીઓ પાસે પાપડ ભુંજાવી લેતા હતા. પાપડ એકસરખી રીતે સેહજબી દાઝીઆં વીણા ભુજવો એ લાંબી 'પ્રૅકટીસ' નુ કાંમ છે. હીન્દુઓ પોતાની કોમની બાળાઓની ઘર–કેળવણીની કસોટી જ્યારે ફકત પાપડ ભુંજાવી કરતા હતા, ત્યારે પારસી સ્ત્રી કેળવણીના આગેવાંનોએ, તથા માબાપોએ, પોતાની કોમની ઉધરતી જવાંન બાળાઓને, ઘર–કેળવણી આપતી વખતે એક દીલખુશ ચાહેનુ કપ કેમ બનાવવામા આવે છે, તે શીખવવાનો કદીબી વીચાર તેઓએ કીધો હોય, એમ હું માનવા ના પાડુ છું.

ચાકોરી. કાફીમાં દગલબાજી.

કાફીમા શું શું ભેળવામા આવે છે.

ચાહેમા થતી દગલબાજી દેખાડી આપીયા પછી, હવે હું કાફી માટે કાંઇક બોલવા માંગુ છું.

ચીકોરીને નામે જણાયલી વસ્તુ કાફીમા ઘણીક વાર ભેળસેળ કરવા માટે વપરાય છે, કેમકે તેમા કાફીના જેવી કાંઇક સેહજ ખાસીઅત હોય છે. ચીકોરીને કોઇ વખત કાફી તરીકે ચલાવવામા આવે છે, અને જ્યારે ચીકોરી, કાફી તરીકે ખપાવવામા આવે છે, ત્યારે તેમા ભુંજેલા ઘઉં, વટાણા, ઍકાર્ન, બીન્સ, વીગેરે ભુંજી ભરડીને મેળવવામા આવે છે. હું નહી ધારતી કે શોખીન કાફી પીનારાંઓ આ બીનાથી જાણીતાં હોય?

ચોખી કાફી કેમ મેળવવી.

મને પોતાને કોઇબી કાફી ઉપર વીસ્વાસ નથી. પણ જો કાફીના પીનારા શોખીનોને ખરેખરી ચોખી કાફી પીવી હોય, તો બજારમાં કાચી કાફી ખરીદી, તેને ભુંજી, ઘરમા ભરડીને વાપરવી. જો તે મોઘી પડે, તો જાણવું કે તે બીલકુલ ચોખો માલ છે, અને તેમાં કાંઇબી ભેળસેળ થઇ નથી.

કાફી એક પુષ્ટીકારક પીણાં તરીકે જણાયલી છે, કેમકે તેમાં 'નાઇટ્રોજીનસ-મૅટર'નો મોટો ભાગ આવેલો છે.

કાફીથી થતા ફાયદા.

૧. કાફીની અસર મુખ્ય કરી જ્ઞાનતંતુ (Nervous System) ઉપર વધારે થાય છે. તે મગજને ખુશ કરે છે, અને ઉજાગરો કરનારને તેથી ફાયદો થાય છે.

૨. કાફી, દુઃખ અને દરદના જોરથી સહડેલી થાકને દુર કરે છે.

૩. કાફી, દારૂની કેફને દાબી દઇ હુશીઆરી બક્ષે છે.

૪. કાફી, અફીમની કેફ, તથા અફીમના ઝેરના ઉતાર તરીકે સલાંમતી સાથ વાપરવામાં આવે છે.

૫. કાફી, અતેસાર યા ઝાડાના મરજ ઉપર પીધાથી કબજીઆત કરે છે.
૬. કાફી, ભુખને ઓછી કરે છે.
૭. કાફી મપ્પસસર પીધાથી, તરસને મટાડે છે.
૮. કાફી, ગાઉટ, અને રેતી (Gravel) ના દરદો ઉપર અકસીર તરીકે ગણાય છે. આ વાત જાણીતી છે, કે જે દેશમાં કાફી મોટા જથામાં વપરાય છે, ત્યાં ગાઉટ અને ગ્રેવલ જેવાં દરદોની હસ્તી નાબુદ થયલી જણાઇ છે. પણ કોઇ બીજા કારણોથી એ દરદો થવા માંડયાં હોય, એ બનવા જોગ છે.

કાફીથી થતા ગેરફાયદા.

૧. કાફી ઘણી પીધાથી, તરસમાં વધારો થાય છે. ૨. તાપના જેવું શરીર થઇ, તાપ ચહડતી હોય એમ લાગે છે. ૩. ચામડી સુકી બની જાય છે. ૪. બદહજમીઅત થાય છે. ખાધેલો ખોરાક પચતો અટકી પડે છે. ૫. કલેજુ (Liver) બગડવા માંડે છે. આ બધાં પરીણામ, જ્યારે કાફી ઘણીજ પીધામાં આવે છે, ત્યારે આવે છે.

જેઓ કબજીઆત માટે ફરીયાદ કરતાં હોય, તેઓએ કદીબી કાફી પીવાની આદત રાખવી નહી, કેમકે તેથી કબજીઆત વધારે જોર પકડે છે, અને કલેજાનો બગાડો થાય છે.

કાફી અબીવાસીઓને કેટલી કીમતી છે.

તુરતની તાજી ભુંજેલી કાફી એક એવું તો સ્વાદીષ્ટ પીણું બને છે, કે તેનો સવાદ સેહલાઇથી ભુલાય એમ નથી. એવી રીતે બનેલી તાજી ભુંજેલી કાફી, બેકનને થસી કસી નાખનારા અબીવાસીઓને ખરેખર એક બેમુલ કીમતી મદદગાર થઇ પડે છે.

ડા૦ દુવાગીર.
* * *
L. R. C. P. & S.

પત્ર ૧૪ મું.

તંન અને મંનને કીયા ખોરાકથી લાભ થાય છે.

DIET FAVOURABLE TO MENTAL EXERTION AND INTELLECTUAL CULTURE.

"We may live without poetry, music and art;
We may live without conscience, and live without heart;
We may live without friends; we may live without books;
But civilized man cannot live without Cooks.
He may live without books—What is knowledge but grieving?
He may live without hope—What is hope but deceiving?
He may live without love—What is passion but pining?
But where is the man that can live without dining?"

OWEN MERIDITH.

ભેજાંનો ઘસડ બોડો કરનારાંઓએ કેવો ખોરાક લેવો. સફરજંન અને કેળાંથી થતા ફાયદા. સ્ટ્રૉબૅરીના ગુણ. ટામેટો યા ટાંમેટાથી થતા લાભ. નારંગી ખાવાના ગુણ. અંજીર, દરાખ વીગેરે બીજવાલાં ફળ ખાવાના ફાયદા. જુદી જુદી તરકારીઓના ગુણ અને અવગુણ. પટેટા. પટેટા વીશે જાણવાજોગ બાતમી. સલગમ, ગાજર, બીટરૂટ, કાંદા, સેલરી, કોબી, કોલી ફલાવર, વીગેરે તરકારીઓ કોણે ખાવી અને ક્યારે ખાવી. કેળવણી લેતી જવાંન દીકરીઓ તવાઇ જાય છે તેનાં

કારણ. મગજની શકતી ખીલવનારો ખોરાક કીયો? માસનો ખોરાક કેમ આવો. નરવસપણાથી હેરાંન થતી જવાંન દીકરીઓ.

વાહલી બેહન,

ઘર–કેળવણીની બાબદ ઉપર લખતાં જ્યારે મેં ચાહ અને કાફી માટે લખીયું, ત્યારે તંન અને મંનને ફાયદાકારક થઇ પડે એવા ખોરાક-ની બાબદ ઉપર લખવાની હું મારી લાલચ અટકાવી શકતી નથી. હું ધારૂં છું, કે એ બાબદ ઉપર તમોએ ઘણું વાંચીયું હશે, પણ હું જે કાંઇ આ પત્રમાં એ વીશે દરશાવવા માગુ છું, તે ઉપર મારાં વાંચેકાનુ ધીયાન ખેંચવાની જરૂર જોઉં છું.

સહવાર પડતાં 'રાંધણીની રાણીઓને' ફીકર પડે છે, કે આજે શું રાંધવું. જે કાંઇ બજારમાંથી આવ્યું હોય, અને જે કાંઇ ઘરમાંથી વડાંએ ફરમાવીયું હોય, તે રંધાય છે. આ તો કાંઇ 'બોય–બટલર' કે લાલીઆ–દુબરા,' જે કાંઇ રાંધીને ટેબલ ઉપર લાવી મુકે, તે ચુપચુપ ઓબરવું પડે છે. પણ તંન અને મંનને જે ઘસડબોડો રોજ કરવા પડે છે, તેને લાભકારક થઇ પડે એવો ખોરાક કાંઇબી આપણી 'રાંધણીની રાણીઓ' પકાવી જાણે છે? જો તેઓ ઘર–કેળવણીમાં પુરવીણ હોય, તો દરએક ખોરાકની વસ્તુના ગુણ અને અવગુણથી તેઓ જાણીતી હોવી જોઇએ. એટલાં માટે એ બાબદનો કાંઇક ખ્યાલ, ફકત ઉપર ટપ-કેથી, કાંઇબી લંબાન કીધા વગર હું આ પત્રમાં તમને આપવા ધારૂં છું. ઘણીવાર એક કુટુંબમાં જુદી જુદી રીતે બગડેલી તબીયતના આદમી-ઓને લીધે, બાનુઓ વીચારમાં પડે છે, કે આજે શું રાંધવું. "સલગમ તો માયને જરતા નથી, કેમકે તેવનને ફુલાનો મરજ છે, અને પટેટા તો વળી મમાઇને વાયદા પરશે, કેમકે તેવન રાતના અનમનીઆં છે."

એવા સંજોગ વચે જો જુદી જુદી તરકારીઓની ખાસીઅતથી આપણી બાંનુઓ જાણીતી હોય, તો તેઓ તુરત કહી શકે, કે અમુક તરકારી ખાવાથી નુકસાન થશે કે નહી.

ભેજાંનો ઘસડબોડો કરનારાંઓએ કેવો ખોરાક લેવો.

જેમ શરીરને શકતી માટે, તેમજ મગજને તાકાત માટે પુષ્ટીકારક ખોરાકની જરૂર છે. બેહન, ધારો કે તમે પરણી ધણીના ધણીઆણી થયાં. તમારો માનીતો ધણી કોઇ એવા ધાંધલીઆ ધંધાનો માલેક હોય, કે જેમા તેને રાત દીવસ પોતાના ભેજાને કસવું પડતું હોય, યા તો એમ ધારો, કે તમારો ધણી બૅરીસ્ટર હોય, અને તેને રાત દીવસ કેસ લડવા માટે, અને ખરાંનું ખોટું અને ખોટાંનું ખરૂં કરવા માટે, પોતાના ભેજાંનું પાણી કરવું પડતું હોય! યા તમારો ધણી કોઇ સોલીસીટર કે વકીલ હોય, યા સ્કુલ માસ્તર, કે એવાજ કોઇ ધંધાનો કરનારો હોય, તો તેના મગજને પુષ્ટી મળે એવો ખોરાક તેને આપવાની તજવીજ કરવાની તમારી પોતાની ફરજ છે. પણ જો તમે જુદી જુદી ખોરાકની ચીજોના ગુણ અને અવગુણ જાણતાંજ નહી હોવો, તો તે બીચારાનું પછી શું થાય? માટે એ બાબદ ઉપર હું મારી બેહનોનુ ધીયાંન ખેંચુ છું.

મગજને ઘસનારાંઓને માટે ખાસ કરી એવા ખોરાકની જરૂરત હોય છે, કે જેમા 'ફોસફરસ'નો ભાગ વધારે હોય. એવા ખોરાક તરીકે જાણાયલી વસ્તુઓમાં **મચ્છી** સરવેથી પેહલો દરજ્જો ભોગવે છે, કેમકે તેમાં ફોસફરસનો ભાગ સરવેથી વધારે હોય છે. એટલાં માટે મગજને ઘસડબોડો કરનારાઓને મચ્છીનો ખોરાક જેમ બને તેમ વધારે ગુણ કરે છે.

સફરજંન અને કેળાં — એ ઉપરાંત ફળના ખોરાકમાં સફરજંન (Apples) અને કેળાં પસંદ કરવા જોગ છે, કેમકે એ બંને ફળોમાં ફોસફરસનો ભાગ વધારે હોય છે.

એ ફળમા સમાયલી ઍસીડનેા ભાગ, જેઓ આખેા દીવસ બેસીને કાંમકાજ કરતા હેાય, તેમને ફાયદાકારક થઇ પડે છે, કેમકે બેસીને કામકાજ કરનારાંઓના 'લીવર' (કલેજુ) હમેશાં મંદ પડી ગયલાં હેાવાથી, ઍપલના ફળ માહેલી ઍસીડ, લીવરની મંદ હાલતને સુધારે છે. વળી ઍપલ ચાલુ ખાધાથી ચાંમડી અને ચેહરાને ફાયદેા થાય છે.

સ્ટ્રૉબૅરી અભીયાસી દીકરીઓ, જેમના ચેહરા ફીક્કા પડી ગયલા હેાય, અને જેઓના શરીરમા લેાહી કમતી હેાય, તેઓને સ્ટ્રૉબૅરી જો ખાવાની મળે તેા બેશક ફાયદેા થાય, કેમકે તેમાં 'લૅાખંડ' (Iron)નેા કસ સમાયલેા હેાય છે.

ટૅામૅટેા ટૅામૅટેા, આપણા બઇરાં એને 'તાંબેાટા' કેહ છે. એ પણ તેબલ ખુરસીએ બેસી મગજનેા ઘસડબેાડેા કરનારાંઓને ફાયદાકારક છે, કેમકે તે લીવર ઉપર ઠીક અસર કરે છે. વળી તેમાં લેાખંડનેા કસ હેાવાથી શકતીમા તે વધારેા કરે છે, અને લેાહીમા પણ સુધારા સાથ વધારેા થાય છે.

નારંગી નારંગીથી કબજીઆત ઓછી થાય છે. જેમના લીવર પાધરાં હેાતાં નથી, તેમને નારંગી ખાવાની ભલામણ થઇ શકે છે.

દરાખ, કરંન્ટ અંજીર વીગેરે જે ફળેા, જેમા ઝીના બીજ હેાય, જેવાં કે દરાખ, અંજીર વીગેરે, તે ખાવાં ફાયદાકારક છે. કેમકે તેમા સમાયલી ખાંડના (Sugar) ભાગથી શરીરને પુષ્ટી મળે છે, તેમા સમાયલી ઍસીડથી લેાહી સાફ થાય છે, અને તેમા સમાયલાં બીજથી કબજીઆત દુર થાય છે.

જુદી જુદી તરકારીઓના ગુણ અને અવગુણ.

ઝોસનેા ખેારાક ઘડીભર મુકી શકાય છે, પણ તરકારી વીના ચાલવું મુશકીલ થઇ પડે છે. નીચલી તરકારીઓના ગુણથી જાણીતાં થયા પછી,

વાંચક બેહનો તેનાથી થતા લાભને બરોબર પીછાંણી શકશે, અને તેનો ઉપીયોગ કેમ કરવો, અને કયારે કરવો, તે તેઓ બરાબર સમજી શકશે.

પટેટા — સરવે તરકારીઓમા પટેટા સરવેને વધારે જાણીતા અને માનીતા છે. પણ તે હંમેશા એખલા ખાવા ઠીક નથી. નીચલી યાદીનો પટેટાના બાબમા, રાધણીની રાણીઓએ ખાસ કરી અભીયાસ કરવો જોઇએ છે.

૧. પટેટાને હંમેશા છોલીયા વગર બાફવા. કારણ કે પટેટાને છોલીને બાફવાથી તે માહેલો પુષ્ટીકારક તત્વ જતો રહે છે.

૨. પટેટાને ઘણો વખત પાંણીમા ભીજવી રાખવા નહી.

કારણ? કારણ કે પટેટા માહેલો પુષ્ટીકારક તત્વ પાણીમા ધોવાઇ જાય છે.

૩. પટેટાને ગરમ પાણીમા ધોવા નહી. "

કારણ? કારણ ગરમ પાંણીથી પટેટાનો પુષ્ટીકારક તત્વ પીગળીને નીકલી જાય છે.

સલગમ — (Turnips) સલગંમ, કબજીઆતના મરજવાલાંઓને ફાયદો કરે છે. કબજીઆત કોઠાવાલાંઓને ખાવા માટે ભલાંમણ થઇ શકે છે, કેમંકે એમા જુલાબ લાવે એવો ગુણ હોય છે. (Laxactive).

ગાજર — (Carrots) ગાજર જો કે પુષ્ટીકારક છે, પણ ઘણાંકો તે જેરવી શકતાં નથી, કેમંકે તે બાદી કરે એવી ખાસીઅત ધરાવે છે.

બીટરૂટ — (Beetroots) બીટરૂટમા ખાંડનો ભાગ, સલગમ અને ગાજર કરતાં વધારે હોવાથી, એ બંને કરતાં ખોરાક તરીકે વાપરવી, વધારે સારી તરકારી છે.

કાંદા (Onions) કાંદાંમા ગંધકનો ભાગ હોવાથી, તે તબીયતને ફાયદો કરે છે. બાફેલા, તળેલા, કે રાંધેલા કાંદા સેહલાઇથી જરપત થઇ શકે છે.

સૅલરી (Celery) સૅલરી, લોહીને સાફ કરે છે. રૂમેટીઝંમની દેહવાલાંઓને એ ખાધાથી ફાયદો થાય છે. સૅલરી કાચી ખાધાથી ચેહરાની ચાંમડી સુધરે છે. રાધીને ખાધાથી તે સેહલાઇથી જરપત થાય છે.

કોબી, કાલી ફ્લાવર, પારસ્નીપ, વીગેરે બીજી તરકારીઓના ગુણ-દોશ એક બીજાંને મળતા આવતા હોવાથી, તે અતરે લંબાવવા ઠીક પડે એમ નથી.

કાંદા, લસંણ, વીગેરે વસ્તુઓ સવાદ વગરની તરકારીને સોહરંમ આપવા માટે વપરાય છે. તેઓમાથી નીકલતો સોહરંમ તેમા સમાયલાં જલ્લદ તેલને લીધે હોય છે.

બેહન, બચ્ચાંઓની બહેતરી માટે આ વાત હંમેશાં ખાસ યાદ રાખવી જોઇએ, કે તંનનો ધસડબોડો કરનારાંઓ કરતાં, મંનનો ધસડબોરો કરનારાંઓની દેહ અને તબીયત જલદી ખખડી જાય છે. એબી કુદરતના અગણીત ભેદો માહેલા એક ભેદની જાણવા જોગ બીના છે, કે મંનને કસીને મેહનત કરનારાંઓના શરીર જેટલાં જલદી ખખડી જાય છે, તેટલાં જલદી તંનને કસનારાંઓના શરીર ખખડી જતાં નથી. એક કલમકસ પોતાની કલમને કસતાં, તેના મંન ઉપર પડતા બોજાને લીધે જેટલો જલદી થાકી જાય છે, તેટલો જલદી એક પીટર, કે સુથાર, યા લુહાર તેના શરીરને પડતી મેહનતને લીધે થાકી જતો નથી.

એટલાં માટે મંનને કસનારાંઓએ પોતાના ખોરાક ઉપર સરવેથી વધારે ધીયાંન આપવું ઘટે છે, કેમકે તેમનો ખોરાક જેટલો મગજને પુષ્ટીકારાક હોવો જોઇએ, તેટલોજ તે જલદી હજમ થઇ જાય એવો હોવો જોઇએ.

કેળવણી લેનારી જવાંન દીકરીઓ તવાહ જાય છે, તેના કારણ.

આપણી દીકરીઓને ઉંચા પ્રકારની કેળવણી લેઇ 'દીકરાઓ' થઇ જવાનો જે શોખ લાગુ પડીયો છે, તેથી થતા લાભ કે ગેરલાભ માટે મારે અતરે ટીકા કરવા નથી, પણ ઉંચા પ્રકારની કેળવણી લેવા દીકરીઓ જે રીતે પોતાના મગજનો ઘસડબોડો કરે છે, તેથી તેમના શરીરનો બાંધો જે ખખડી જાય છે, તેના અનેક કારણોમાં આ એક કારણ સરવેથી વધારે જાણવાજોગ છે, કે જે પ્રમાણમાં તેઓ પોતાના મગજને કસે છે, અને તેના પ્રમાણમા જે ઘસારો તેમના શરીરના બાંધા (Muscles) ઉપર થાય છે, તે ઘસારાથી થયલી ઘટનો ખાડો પુરો પાડવા જેટલો ખોરાક, જોઇતાં પ્રમાણમાં તેઓ લેતાં નથી, યા તેમને તેટલો ખોરાક મળતો નથી. પેટ ભરીને દુધ પીધાથી, કે ચરબીદાર મટન, અને ઘી ખાધાથી, એ ઘટનો ખાડો પુરાતો નથી, એ વાત ધીયાંનમાં રાખવા જોગ છે.

મગજની શકતી ખીલવનારો ખોરાક કીયો.

મગજને કસનારાંઓ માટે કેટલાક વીદવાંન તબીબોનુ એવું મત છે, કે અનફળશાકનો ખોરાક, ઘણોજ ફાયદાકારક છે.

સર જૉન સીંકલૅરનો એવો અનુભવ છે, કે અનફળશાકના ખોરાકથી મગજની શકતીઓ ઉપર ઘણીજ સારી અસર થાય છે. હું પોતે એ બાબદ ઉપર મારા અંગત વીચારો આપવા જરાબી માંગતી નથી, પણ ઉપલા વીદવાંનના વીચારો તેનાજ બોલમા ટાંકુ છું.

" Vegetable food has a happy influence on the powers of the mind; and tends to preserve delicacy of feeling and liveliness of imagination, and an acuteness of judgment seldom enjoyed by those who make a free use of animal food."

માસનો ખોરાક કેમ ખાવો.

આ ઉપરથી વાંચનારે એમ નહી સમજવું કે અનફળશાકના ખોરાકની હું હીમાયત કરૂ છું, યા તેની વીરૂધ છું. વીદવાંન તબીબો

એક મતે એવાં મત ઉપર આવ્યા છે, કે સઘલી જાતના માસના ખોરાકો ઘણાજ 'સ્ટીમ્યુલેટીંગ' હોવાથી, કોઇએબી તેનો ઉપીયોગ હદ બહાર કરવો નહી. ખાસ કરી જેમની પાચનશકતી નબલી પડી ગઇ હોય, અને બદહજમીઅત થતી હોય, તેઓએ તો બીલકુલ માસનો ખોરાક છોડી દેવો ઘટે છે.

નરવસપણાંથી હેરાંન થતી જવાંન દીકરીઓ.

જવાંન છોકરીઓ સેહજ 'નરવસપણાથી' રીબતીં, યા નબલાઇથી નખાઇ ગયલી, જ્યારે તબીબો પાસ દવા માટે જાય છે, ત્યારે એવી સલાહ કોઇ વખતે તેમને મળે છે, કે સુપ, સેરવો, ચીકન, યા ગોસનો ખોરાક તેઓએ સારી રીતે લેવો. પણ મને લાગે છે, કે તે 'આગમાં તેલ રેડીયા બરોબર' છે. કેમકે પાચનશકતી જ્યાં ખખડી ગયેલી, અને ચાહે તથા કાફીના કાહાવા, તથાં મરચાં અને મરી મસાલાના ટીખ્ખા ચટાકાથી જ્યાં 'ડાઇજેસ્ચંન' ખરાબ થઇ ગયેલું, ત્યાં ગોસનો ખોરાક જરપત થવો મુશકીલ થઇ પડે છે. તોપણ કોઇબી રીતે જોતાં જ્યાં સુધી એક દરદનુ ખરૂ કારણ હું જાણું નહી, ત્યાં સુધી મારૂ પોતાનું મત હું કાંઇબી આપવા ના પાડું છું.

બેહન, મારૂ આધીન મત એ છે, કે માસનો ખોરાક હદ બાહાર લેવામાં નફા કરતા નુકસાંન વધારે છે. સરવેથી લાભકારક ભેળસેળ ખોરાક હોય એમ હું માનું છું. તેમા ફલફલાદીના ખોરાક ઉપર હું પોતે વધારે ભરૂસો રાખુ છું. કેમકે ફળો પુષ્ટી આપનારા ખોરાક તરીકે જણાયલાં છે, તેમજ તે દુખ દરદોને દફે કરનારી દવાઇના ગુણોથી ભરપુર છે, એમ હવે સાબેત થઇ ચુકયું છે.

લાઠ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૧૫ મું.

જવાંન છોકરીઓની કસરત.

ON EXERCISE.

" The wise for cure on exercise depend
God never made his work for man to mend."

DRYDEN.

આગલા વખતની જુનાની સ્ત્રીઓની કસરતના પરાક્રમ. આગલા વખતની જંગલી પ્રજાની સ્ત્રીઓના શરીરના ખીલેલા બાંધાના કારણ. યુરોપીયન સ્ત્રીઓ ગાડાંના બલદ તરીકે. આપણી આજની દીકરીઓના શરીરના બાંધા. શરીરના નબલા બાંધાથી ગર્ભસ્થાંનના દરદો કેવી રીતે થવા પામે છે. સ્ત્રીની જીંદગીની ઉંમર લંબાવવાની રીત. કસરત મોટપણમા કેવા ફાયદા કરે છે. છોકરીઓએ સરસમા સરસ કસરત કેવી રીતે કરવી. છોકરીઓ પાસે કેવી કસરત કરાવવી. સ્ત્રીઓ માટે કસરત કરવાનો સરસ વખત કીયો. કસરત ક્યારે નહી કરવી. કસરત કેવી કરવી. દીકરીના માબાપોને એક સુંનાની કીમતની ભેટ. પારલર જીવનેશ્યંમ કેમ બનાવવું. છોકરીઓએ કસરત કેમ કરવી. (ચીત્રોની સમજણ સાથ.)

વાહલી બેહન,

આજના વખતમા પોતાની દીકરીઓના શરીરના બાંધા ખીલવવા પાછળ જરાબી ધીયાન માબાપો આપતાં હોય, એમ હું માનતી નથી. મને લાગે છે, કે આપણા લોકમા એવો ખ્યાલ બેસી ગયલો છે, કે છોકરીઓ કાંઇ માટીડા થવાની નથી, એટલે તેમના શરીરના બાંધાને ખીલવવાની શું જરૂર છે? પણ એ ખ્યાલ ખોટો છે. આજના જમાનાની છોકરીઓ છોકરાઓ થવાની ઉલટમા એટલી બધી તો આવી ગયલી છે, કે તેઓ બીજાં દસ વરસમા છોકરાઓ સાંમે દરએક બાબદમા હરીફાઇ કરવા બાહાર પડશે, એમ હું માનુ છું. અને તેટલાંજ માટે, અને તેજ કારણને લીધે છોકરીઓના શરીરના બાંધા ખીલવવાની જરૂર છે, એમ મારૂ કેહવું નથી. ખીલેલા બાંધાવાલી સ્ત્રીઓ જ્યારે માતા થાય છે, ત્યારે તેઓની ઓલાદ તેવીજ નામદારી મેળવવાને લાયક નીકલે છે.

આગલા વખતની યુનાની બાંનુઓની કસરતના પરાક્રમ.

આગલા વખતમા યુનાની લોકોમા, ઓરતોને તેમના શરીરના બાંધા ખીલવવા માટે, મરદોના જેવી ખાસ કસરતની કેળવણી આપવામા આવતી હતી. આજે આપણ તે મહાંન પ્રજાની તવારીખમા સ્ત્રી ખેલાડીઓના પરાક્રમ બાબે વાંચીએ છીએ, કે તેઓ કસરતના ખેહલવાંની અખાડામા ઇનામો જીતી જવા માટે કેવી કેવી હરીફાઇ કરતી હતી.

આગલા વખતની જંગલી પ્રજાની સ્ત્રીઓના શરીરના ખીલેલા બાંધાના કારણ.

પણ આજે સુધરેલાં અને કેળવણી પાંમલાં દેશોની અંદર, સ્ત્રીના શરીરના નબલા પડી ગયલા બાંધા જેટલા જણાય છે, તેટલા તે નહી સુધરેલા દેશોની અંદર જણાતા નથી. બેહન, જંગલી પ્રજાઓમા તમો જોશો, તો તમુને માલમ પડશે, કે મરદો તેમજ ઓરતોના

શરીરના બાંધા, સુધરેલી અને કેળવાએલી પ્રજાની ઓરતો અને મરદો કરતાં ઘણી સારી રીતે ખીલેલા હોય છે. એનુ કારણ એકજ છે, કે જંગલી પ્રજાની ઓરતો, તેમના મરદોના જેટલુંજ કામ અને મેહનત કરે છે, જેથી તેમના શરીર મરદોના જેવાંજ ખીલેલાં હોય છે.

યુરોપીયંન સ્ત્રીઓ ગાડાંના બલદ તરીકે.

કેટલીક પ્રજાઓમા ઓરતો મરદો કરતાં વધારે મેહનત કરે છે. ઇટલીમા મુસાફરી કરી આવેલા મુસાફરો કહે છે, કે પોતાની મુસાફરી દરમીયાંન ઇટલીના કેટલાક દેશોમા, તાજી તરકારીથી ભરેલાં ગાડાંઓ, સ્ત્રીઓને ખેચી જતાં તેઓએ જોયાં છે. મારો એક મીત્ર નજરે જોએલી વાત કરતાં કહે છે, કે તેણે એક ગાડાંની એક બાજુ બલદને, અને બીજી બાજુ તે બલદની સાથે એક સજબુત બાંધાની સ્ત્રીને જોડેલી જોઇ હતી, અને એ બંને જન સાથે મળી, તે માલથી ભરેલું ગાડું આસાંનીથી ઘસડી જતાં હતાં. આપણ મુંબઇમા પણ ગરગાંમડાંમા જોઇએ છીએ, કે ચોકસ જાતના મરદોની સ્ત્રીઓ, પોતાને માથે ભારી વજનનો બોજો ઉઠાવી, પોતાના મરદોની પછવાડે જયારે ઘસડાતી ચાલે છે, ત્યારે તેમના મરદો નફકરા બની તેમની આગલ ચાલતા જણાય છે. એવી રીતે મેહનતમા પડેલી સ્ત્રીઓના શરીરના બાંધા, મરદો જેવા ખીલેલા હોય, તો તેમા નવાઇ જેવું કાંઇ નથી.

આપણી આજની દીકરીઓના શરીરના બાંધા.

પણ હવે આપની વાત કરો! આપણી દીકરીઓના શરીરના બાંધા વીશે હું સવાલ કરૂ છું, કે તે કેવા છે? ઘરથી નીકલી સ્કુલમા જતી છોકરીઓ, અને સ્કુલમાથી ઘેરે જતી છોકરીઓના શરીરના બાંધાની તમોએ કદીબી બારીકાથી તપાસ કીધી છે? એવી કેટલી છોકરીઓના શરીર સમ્પુરણ હાલતમા ખીલેલાં તમોએ જોયાં છે? કેટલી છોકરીઓ, મજબુત કાઠીની, મજબુત બાંધાની, ભરેલાં આંગની, કદાવર કદની,

પોહલી પીઠની અને ખીલેલી છાતીની તમુને માલમ પડી છે? કેટલી છોકરીઓ મરોરદાર ચાલમા ચાલતી તમુને દેખાઇ છે? જરા કેહશો બિહન કે કેટલી?

આપણી ઉધરતી ઓલાદની જે છોકરીઓ મેં જોઇ છે, તેમાં મોટે ભાગે, તેમના શરીરનો બાંધો નીચે પ્રમાણે માલમ પડીયો છે,

૧ પીઠ સાંકડી.

૨ છાતી દબાઇ ગયલી.

૩ ખભાં નીકલી આવેલાં,

૪ ગરદન પતલી.

૫ હાથના કાંડાં સોરાઇ ગએલાં,

૬ કંમર વળી ગયલી.

૭ ચાલવાની ઢપ બીનમરોરદાર,

આવી રીતનો શરીરનો બાંધો, મોટે ભાગે આપણી આજની ઉધરતી ઓલાદની બાળાઓનો જોવામાં આવે છે. પણ તેમના એ હાલને માટે ખરૂ જોતાં તેમનો કસુર કાહાડવો ના રવા છે. પણ જાણવું કે એવી રીતના શરીરના બાંધાવાલી બાળાઓ, મોટપણમાં આવ્યા પછી તેઓ આખી જીંદગી સુધી દુ:ખી થાય છે. મોટપણમાં આવતાંજ એવા નબલા બાંધાને લીધે તેમનું **હાર્ટ** (Heart) નબલું પડી જાય છે, તેમની **છાતી** (Chest) સેહજ સરદી લાગતાં બગડી જાય છે, તેમની પાચન શકતી (Digestion) ખરાબ થતા વાર લાગતી નથી, અને તંન બંદનની એવી સામટી ખરાબીના મામલા વચે, સેવટે તેમના મંનની હાલત પણ નબલી પડે છે. એવી જવાંન છોકરીઓ માતાઓ તરીકેની પોતાની ફરજ બજાવવામાં બીલકુલ નીશફળ નીવડે છે.

શરીરના નબલા બાંધાથી ગર્ભસ્થાંનના દરદો કેવી રીતે થવા પામે છે.

સ્ત્રીના શરીરના 'મસલ્સ' બરોબર નહી ખીલેલાં હોવાથી, ગર્ભસ્થાંનના દરદો થવા પામે છે. *પેટ અને પીઠના 'મસલ્સ'ની નબલી હાલતને લીધે ગર્ભસ્થાંન પોતાની નેમેલી જગા ઉપર સ્થીર હાલતમાં જેવા રીતે રહેવું જોઇએ, તેમ રહેતું નથી, અને તે સબબને લીધે તે આગળ કે પાછળ ઢળી પડે છે. ગર્ભસ્થાંનને તેની નેમેલી જગા ઉપર સ્થીર અને સલાંમત હાલતમાં રાખવા માટે, ખુદરતે ચારો બાજેથી, તેને માસના મજબુત 'મસલ્સ'ની પકડમા ગોયા જકડી લીધું છે. પણ જો તે 'મસલ્સ' બરોબર ખીલેલા હોય નહી, અને જો તે 'મસલ્સ' માં ગર્ભસ્થાંનનેજ ટેકવી રાખવા જેટલી શકતી, કે જોર હોય નહી, અને જો તે 'મસલ્સ' નબલા યા ઢીલા પડી ગયેલા હોય, તો પછી ———————પછી દેખઇતું છે, કે ગર્ભસ્થાંન તેની જગા ઉપરથી ખીસી જવા વગર રહેજ નહી.

જવાંનીની આગમજ, એટલે બાળપણમા, શરીરના બાંધાની એવી ખાંમીભરી હાલતથી કાંઇ જાણવા જોગ ફેરફાર થતા નથી, એ ખરી વાત છે. પણ જવાંનીની શરૂઆત થયા પછી, જેમ જેમ છોકરી સ્ત્રી-વેશમા વધતી જાય છે, તેમ તેમ આગલ જણાવીયા પ્રમાણે, જનંન ઇન્દ્રીઓના કદમા અને વજનમા પણ વધારો થતો જાય છે, અને તે વખતે જો ખુદરતે બક્ષેલા ઉપર જણાવેલા મસલ્સના ટેકા નબલા, ઢીલા, અને કમતાકાતવાલા હોય છે, તો તેના પરીણાંમમા તેમને કાંઇ ગંભીર પીડાના ભોગ થવું પડે છે.

---

* આ બાબદ ઉપર વધારે ખુલાસા માટે 'સ્ત્રીનો સલાહકાર'વાલું મારૂં પુસ્તક વાંચવું. કરતા.

સ્ત્રીની જીંદગીની ઉંમર લંબાવવાની રીત.

પણ આ અને એવી કાસમની સઘલી ગંભીર પ્રકારની ફરીયાદો, જે સામાન્ય સ્ત્રી વરગના શરીરના બાંધાની ખીલવણીની ગેરહાજરીને લીધે થાય છે. તેનો એકલો ઇલાજ સ્ત્રીને બરની કસરત છે. હા, ફક્ત કસરતથીજ એ શારીરીક બાંધાની ખીલવણી થઇ શકે એમ છે. કસરતથીજ શરીરના જુદા જુદા ભાગના 'મસલ્સ' ખીલીને મજબુત થઇ શકે છે. અને કસરતથીજ શરીરની શકતી અને બળ વધી શકે છે. કસરતથીજ બદનના સાંધાઓ મજબુત થાય છે, હાથ પગમા કઉઅત આવે છે, મોહડાં ઉપર સુરખી વધે છે, અને જે જે જાલમ દરદોથી સ્ત્રીજાતને સદા બીહવું પડે છે, તે સઘલાં નાબુદ થાય છે, અને એ રીતે જીંદગીની ઉમર લંબાવી શકાય છે.

સ્ત્રીવેશમા આવ્યા પછી કેવી રીતે કસરત કરવી.

નાંહની ઉંમરની છોકરીઓજ પોતાના શરીરને ખીલવવા કસરત કરે. અને મોટી ઉંમરની બાંનુઓએ નહી કરવી, એમ મારૂં કેહવું નથી. શરીરને ખીલવવા અલબતાં કસરત નાંહનપણથીજ કરવી સારી છે. પણ સ્ત્રીવેશમા આવેલી બાંનુઓ પોતાની ગફલતીથી જો નાંહનપણમા પોતાના શરીરને ખીલવી શકા નહી હોય, તો તેઓ જો મોટપણમા પણ કસરત કરે, તો તેમ કરી તેઓ પોતાના હકમા ફાયદો કરી શકે.

કસરત મોટપણમા કેવા ફાયદા કરે છે.

પ્રો૦ મેકલૅરન જણાવે છે, કે મોટપણમાં પણ કસરત શરીરને ફાયદો કરે છે. તે કહે છે કે ૩૦ વરસની ઉંમર પછી એક શખસે કસરત કરવા માંડી, અને ૨ થી ૩ વરસના અરસામા તે અરધો ઈંચ લંબાઇમાં વધી શકયો હતો. ના, એટલુંજ નહી, પણ તેની છાતીની પોહલાઇમાં પણ જાણવાજોગ ફેરફાર થયો હતો.

છોકરીઓએ સરસમાં સરસ કસરત કેવી રીતે કરવી.

આજે સુધારો ચોમેર ફાટી ફેલાઇ ગયો છે. આપણા દેશમાં આપણી દીકરીઓને સુધારાને રસ્તે ચલાવવા, અને એ સુધારાની નકલ કરાવવા સઘળાં સમજુઓ બાહાર નીકલીયાં છે. શીખવામાં સુધારો, ખાવામાં સુધારો, પહેરવેશમાં સુધારો, અને રેહોસેહો બાકી કસરતમાં સુધારોબી કરાવવા તેઓ નીકલીયાં છે, એ સુધારાવાલી કસરતો આજ વરશો થયાં છોકરીઓની સ્કુલોમાં દાખલ થઇ છે, અને તે સુધરેલી ઘપની કસરતો 'કેલીસ્થૅનીક્સ'ને નાંમે જણાયલી છે. છત્તાં હજી તે કસરતોથી આપણી દીકરીઓના શરીરના બાંધા આપણી મમાઇ બપાઇ જેવા ખીલી નીકલીયા નથી, એ આપણી અજાએબી છે.

પણ એ સઘલી ફીસીયારીભરી કસરતો છે. હું કેહું છું, કે એ બધી કસરતો 'ફૅશનેબલ' કસરતો છે. સરવેથી ઉતમ્ પ્રકારની કસરત, સરવેથી સસ્તી, અને સરવેથી કીમતી કસરત, જે બચપણથીજ છોકરીઓ પાસે, ઘરનું કામકાજ કરાવી કર.વી હોય, તો તેથી શરીરના 'મસલ્સ' વગર શકે ખીલવા માંડે છે. કચરો કાહાડવો, ઘરનો સામાન સાફસુફ કરવો, અને એ વતરોગે બીજાં સંસારી કાંમો જે આપણી મમાઇ બપાઇઓ પોતાને હાથે કરતાં હતાં, તેના જેવી કીમતી કસરતો બીજી એકે નથી. આપણી દીકરીઓ માટે સરસમાં સરસ કસરત એજ છે.

મીસીસ બીકર છોકરીઓ પાસે કેવી કસરત કરાવે છે.

બેહન, તમે કેહશો કે ઉપર લખેલી કસરતો આજના વખતની છોકરીઓથી થાય નહી. વખત્ બદલાયો છે, એટલે બધુંજ બદલાવું જોઇએ. પણ એ તમારો ખ્યાલ તમુને ભુલાવો ખવાડે છે. તેવી કસરતના પરતાપેજ આપણા મમાઇ બપાઇઓની કાઠી કદાવર થઇ હતી, અને તેમના શરીરના બાંધા ખીલેલા હતા. તે કસરતથીજ તેમના તંનના બાંધામા જોર અને બળ હતાં, અને તેથીજ તેઓ આજની તાવદાન

છોકરીઓના જેવાં દુબલાં અને નાતવાંન નહી હતાં. આ મારા વિચારો સાથે તમે મળતાં થતાં નહી હોવો, તે જાણી હું અજબ થતી નથી. પણ મારા વીચારને ટેકો આપે એવાજ વીચારો, મીસીસ બીકર નામની એક જાણીતી ઇંગ્રેજ લખનારે પોતાની કોમની દીકરીઓ માટે જાહેર કીધા હતા, તે હું સદાબરા ઉતારી લેઉ છું.

"* * * Our land is now full of motorpathic institutions, to which women are sent at great expense to have hired operators stretch and exercise their inactive muscles. * * * Would it not be quite as cheerful and a less expensive process, *if young girls from early life developed the muscles in sweeping, dusting, starching, ironing, and all the multiplied domestic processes which our grandmothers knew of?*"

સ્ત્રીઓ માટે કસરત કરવાનો સરસ વખત કીયો.

સામાન્ય રીતે એકમતે મંજુર થયું છે, કે કસરત કરવા માટે સરવેથી સરસ વખત સહવારનો છે. દીવસના કોઇબી વખતના કરતાં સહવારના કીધેલી કસરતની ખાસ વધારે સારી અસર શરીર ઉપર થાય છે.

ખરી વાત છે કે સઘલાંઓને એ સહવારનો વખત અનુસરતો થઇ પડતો નથી. પણ જો સહવારના કસરતનો લાભ લેવાય નહીં, તો પછી આખા દીવસમાં કસરત કરવાની તક અનેક કારણો અને સબબોને લીધે મળતી નથી. તોપણ જે સ્ત્રીઓની તબીયત નાદરૂસ્ત હોય, યા તેમને બદહજમીઅતની બીમારી લાગુ પડી હોય, તો તેઓએ સહવારના પોહોરમાં ખુલ્લી હવામાં ચાલવાની કસરત કરવી જરૂરની છે.

ઘણાકોને કસરત માટે બપોરનો વખત અનુકુલ થઇ પડે એમ છે. એ વખતે જો કસરત કરવાની તક મળતી હોય, તો તે વખતબી ઠીક પેશ પડતો છે. પણ કોઇબી રીતે કસરત કરવાનો વખત, હંમેશ માટે

એકજ મુકરર કરવો. કસરત કરનારી બાનુઓએ આટલુ યાદ રાખી કસરત કરવી, કે

૧. કસરત રોજ ઠેકવેલે વખતે કરવી.

૨. કસરત તેની રીત પ્રમાણે કરવી.

૩. કસરત બરોબર કરવી.

૪. કસરત જોઇએ તેટલીજ કરવી.

કસરત ક્યારે નહી કરવી.

પણ યાદ રાખવું, કે કસરત કદીબી ખાધા પછી તુરત કરવી નહી. તેમજ નાહ્યા પછી ઓજામા ઓછી એક કલાકની અંદર પણ કસરત કરવી નહી. તેમજ ખાવાની તુરંત આગમજબી કરવી નહી. આ ત્રણ નીયમો કસરત કરનારે ખાસ ધીયાંનમાં રાખવા જરૂરના છે, કેમકે એ નીયમોનુ ઉલંઘન કીધાથી બદહજમીઅત (Dyspepsia) નો મરજ લાગુ પડે છે.

કસરત કેવી કરવી.

જેવી જેની શકતી, તેવી કસરત. કસરત કરનારની શકતી અને ઉંમરની ઉપર કસરત કરવાનો મોટો આધાર રેહે છે. ઉંમરનુ પ્રમાણ તપાસીને કસરતનુ પ્રમાણ મુકરર કરવું જોઇએ છે. વળી કોઇ કોઇ વખત કસરત કરનારના શોખની ઉપર પણ કસરતના પ્રકારનું ધોરણ રચાય છે.

ઘણીક વખત એવું બને છે, કે કસરત કરનાર પોતાની તબીયતના ફાયદા માટે કસરત કરવા માંડે છે, અને આગલ ચાલતાં તે એટલું અતેરૂં કરે છે, કે તેથી તે પોતાને નુકસાંન કરે છે.

હું કોઇબી પ્રકારની શીસીયારીને બીલકુલ ઉત્તેજન આપતી નથી. તમુનેબી મારી ભલાંમણ છે કે કોઇબી શીસીયારીખોરી ફેશનોને સખત

પખોડી કાહાડવી. તેમજ શીસીયારીભરી કસરતોનેબી હું ઉત્તેજન આપતી નથી. કસરતની મુળ મતલબ શરીરનો બાંધો ખીલવવાની છે. એજ એક સવાલ આપણી સામે છે, અને તેથી કસરત કરવાના એક ઇલાજ તરીકે હું એકજ સુચના કરૂ છું, બલકે એકજ ઇલાજ દેખાડું છું, કે જે ગરીબ તેમજ મધ્યમ વરગના દરએક કુટુંબને સસ્તાંમા સસ્તો અને અકસીર ઇલાજ તરીકે તે કાંમનો થઇ પડે.

દીકરીના આબાપોને એક સોનાની કીમતી ભેટ.

દીકરીઓના શરીરના બાંધા ખીલવવાની જરૂરત ઘણીજ અગત્યની છે, એવી ખાતરી થયા પછી, સવાલ ઉઠે છે કે દીકરીઓને કસરત કરવા કયાં મોકલવી. આપણાં શેહેરમા તેમજ ગામમા એવાં કાંહાબી ખાતાં નથી, કે જ્યાં એવાં કસરતના શીક્ષણ આપણી દીકરીઓ મેળવી શકે. 'કેલીસ્થેનીક્સ' શીક્ષણ સ્કુલોમા અપાતાં હશે, પણ તેથી જાગવાજોગ કાંહાબી ફેરફાર માલમ પડીયા નથી. ત્યારે શું ઇલાજ?

ઇલાજ એજ એક છે, કે દરએક બાનુંએ પોતાના ઘરમા એક એક

પારલર જીમનૅસ્યંમ

બનાવવું. આ 'પારલર જીમનૅસ્યંમ'નું ગંભીર નાંમ સાંભલી દીકરીના માબાપોએ ગભરાઇ જવું નહી. એ નામ જો કે ભપકાદાર છે, પણ હું સુચવું છું, તે રીતે જોતાં તે બીલકુલ નજીવો ખરચે બની શકે એમ છે.

સસ્તું પારલર જીમનૅસ્યમ કેમ બનાવવું.

અલબતાં જેઓ માતબર હોય તેઓ, યા જેઓના રેહવાનાં મકાનમા ઓરડાઓની સગવડ હોય તેઓ, આ 'જીમનૅસ્યંમનાં' કાંમને માટે એક અલાહેદો ઓરડો રોકી શકે. પણ જેઓ પાસ તેવી સગવડ હોય નહી તેઓ, તેમજ ગરીબ માબાપો પોતાની દીકરીઓની બહેતરી માટે પોતાના સુવાના ઓરડામાંજ તેવું એક 'જીમનૅસ્યંમ' બનાવી શકે એમ

છે. એ 'જીમનૅસ્યંમ' સારૂ કાંઇ વધારે જગા રોકાય એમ નથી. તેમજ કાંઇ મોંઘી કીમતની ચીજો લાવવી પણ પડતી નથી, એમ વાંચક બેહનોએ ખાતરીથી જાણવું.

બે સોળાં દોરડાંના કટકાને ઓરડાની 'સીલીંગ' સાથ 'હુક' મારફતે લટકાવવા, અને બંને દોરડાંને છેડે લોખંડના બે કડાં બાંધી લેવાં, તેમજ બે રબરની જાડી બબ્બે ફીટ લાંબી મજબુત દોરડીઓને છેડે તેવાંજ કડાં લગાડી દેવાં. લાકડાંની બે નાંહની જેવી '*જોડી' જે ઇંગ્રેજીમાં (Club) કલબને નામે જણાએ છે, તે, અને બે ડંમ્બ-બૅલ, એટલી સામગ્રી એક સંમપુરણ 'પારલર જીમનૅસ્યંમ' બનાવવા પુરતી છે.

આ પારલર જીમનૅસ્યંમમાં માબાપોએ પોતાની દીકરીઓને હરરોજ સહવારના પોહોરમા ચોકસ નેમેલે વખતે, ફકત અરધો કલાક કસરત કરવાની આદત પાડવી.

છોકરીઓએ કસરત કેમ કરવી.

१ રબરના દોરડાંને કડાંમાથી બંને હાથે પકડી, તે રબર તનાઇને લાંબુ થાય તેમ, ધીમે ધીમે તેને ખેંચવાની પ્રૅકટીસ કરવી. રફતે રફતે તે રબરને વધારે લાંબું ખેંચવાની તજવીજ કરવી. જેથી છાતી અને બાજુના દંડ ખીલવા માંડશે.

२ એ પછી આ સાથ આપેલાં ચીત્રની અંદર દેખાડીયા પ્રમાણે લાકડાની જોડીને છુટ્ટે હાથે ફેરવવાની તજવીજ કરવી, જેથી ખભાંના સાંધા તથા પીઠના મસલ્સ ખીલતા અને જોર પકડતા જશે.

४ સીલીંગ ઉપર ટાંગેલાં દોરડાંની ઉપર જોર કાહાડવું, જેથી અરધાં શરીરના મસલ્સ ખીલવા માંડશે. એજ પ્રમાણે ચીત્રમાં દેખા-

* એ જોડી અને ડંમ્બ-બૅલ-હરએક એકથી બબ્બે રતલના કરતા વધારે ભારી કદીબી લેવી નહી.

જવાંન બાંનુઓએ તથા નાંહની છોકરીઓએ કેવી કસરત કરવા.



બાંનુઓને બરની નાજુક પ્રકારની કસરતના થોડાક જાણવા જોગ નમુના.
ચીત્ર એટલું તો ખુલાસાવાર છે, કે તેની બારીકીમાં ઉતરવાની કસ્સી જરૂર નથી.

ડીયા પ્રમાણે ડંમ્બ–બૅલની કસરતથી, હાથ તેમજ બાજુ અને ખભાં સાથ, પીઠના મસલ્સ અને સાંધામાં તાકાત આવી, તે ખીલતા જશે.

૫ કંમરના સાંધાને મજબુતી આપવા, ખભાંને જોર આપવા, અને પીઠ તથા છાતીને તાકાત આપવા, સામે આપેલાં ચીત્રમા દેખાડીયા પ્રમાણે, જુદા જુદા કસરતના પ્રયોગો ચાલુ કીધાથી શરીર ખીલી નીકલે છે.

એવી રીતની કસરત, જવાંન છોકરીઓએ, તેમજ બાંનુઓએ પોતાના પારલર જીમનૅસ્યંમમા રોજ નીયમસર ચાલુ રાખીયાથી, થોડાક માસમા દીકરીઓના માબાપ પોતાના બચાંના શરીરને ખીલેલું જોઇ ખુશી થશે.

નાંહની ઉંમરની છોકરીઓને, તેમજ ઓવંશમા આવેલી બાંનુઓને પણ આવી કીસમની કસરતથી મોટા લાભ થવાની વકી રહે છે. જેઓ મરીયાદાને ખાતર એવી કસરત કરતાં અચકાતાં હોય, યા પોતે પોતાના શરીર ખીલવવાની ઉમેદમા બીજાં ફાંફાં મારતાં હોય, તેમને આ 'પારલર-જીમનૅસ્યંમ' અજમાવવાથી જરૂર લાભ થશે, એવું મારૂં આધીન મત છે.

બેહન, ખુબસુરત બનવા માટે, ફોકટની ફીસીયારીઓ, અને નકામી ફૅશનો સાથ માથાં ફોડવાં કરતાં, આપણી દીકરીઓ રોજ અરધો કલાક ફકત તનાહીમા આંવી કસરત કરે, તો તેઓના જેવાં સુખી કોણ વારૂ? કેમકે કવીએ કેહુ છે કે:—

શરીરે સુખી, તો સુખી સર્વ વાતે,
શરીરે દુઃખી, તો દુખી સદા તે.

બાંનુઓ, તમો ભુલો ના. મરદની બરોબરી કરવાની, અને મરદો સાથ હરીફાઇમા ઉતરવાની તમારી ઉલટ વખાણવા જોગ છે, એમ તમે જો

મારી પાસ કબુલાવવા માંગતાં હોવો, તો તેવા હરીફ બનવા આગમજ તમે તમારાં શરીરને ખીલવો. તમારૂ શરીર ખીલી શકે એમ છે, પણ તમે તેને ખીલવવામા આલસાઇ શા માટે કરો છો. નીચલા બોલો, ઉપર તમે વીચાર કરો:—

† " * * The muscles of women are capable of longer continued work than those of men, although inferior to them in force exerted for a short time."

બાંનુઓ, એ રીતે જોતાં મરદના ઉપર તમો મંનની બાબદમાજ નહી, પણ તનની બાબદમા પણ સરસાઇ કરો એમ હડે છે. પણ જો તેવાં તમે નીવડો નહી, તેવાં તમે બનો નહી, તો તે એટલાંજ માટે, કે તમો તમારા તંનના બાંધાને ખીલવવાની તજવીજ કરતાં નથી, જેથી તમારી તમામ શકતીઓ બળહીન બની જાય છે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

---

† J. H. Kellogg.

પત્ર ૧૬ મું.

એક સ્ત્રીના બે ચીત્ર.

"Look at this picture, and at this."

HAMLET, SH.

સ્ત્રીના અમરીયાદાભરેલા પોશાકની પેહુલ. એવા પોશાક વીરૂધ્ધ સરકારે ઘડેલા કાયદા. પોશાક પેહુડવાની બે મતલબ. તંનદરોસ્તી વધારવા માટે કેવા પોશાક જોઇએ. દાબી બાજુનું ચીત્ર જુવો. સુખ, સમજ અને તનદરોસ્તીનો અવતાર. જમની બાજુનું ચીત્ર જુવો. દુખ, દરદ અને શીસીયારીનો અવતાર. થોડાંક જીવલેણ દરદ જવાંન સ્ત્રીઓને કેમ લાગુ પડે છે. ખઇનો રોગ. જવાંન સ્ત્રીઓને તે કેમ લાગુ પડે છે. હાર્ટ ડીઝીસ. જવાંન સ્ત્રીઓને તે શાથી થાય છે.

મારી વાહલી સખી,—

તમે જાણતાં હશો, કે બઇરાંના પેહરવેશ ઉપર મે મારાં બીજાં પુસ્તક મધે જુદી જુદી બાબદ ઉપર લંબાન વીચારો દરશાવી, પોશાકોની ખાંમીઓ, અને તેથી થતાં શારીરીક નુકસાંનો મેં દેખાડી આપીયાં છે. પણ આ તર્કે મને જ્યારે તક મળી છે, ત્યારે હું એજ બાબદ ઉપર કાંઇક વધુ અને વળી કાંઇક નવું તમુને જણાવવા માગું છું.

આજના વખતમા બઇરાંઓના પોશાક પાછલ જે પઇસા ખરચવા- માં આવે છે, તે ઉપર જો કોઇબી દુરંદેશ બાંનુ વીચાર કરશે, તો તે સૈહજમાં જાણશે, કે તેણીને જરાબી લાભ, પોતાની તંદરોસ્તીના

આખમા, તેથી થતો નથી. પોશાક પાછલ એવી રીતે ખરચાયલા પઇસાના પ્રમાણમાં તેણીને જો કાંઇબી લાભ થતો હોય, તો એટલોજ, કે તે પોતાના મનના શોખને રીજવી શકી હોય. પણ એ સીવાય તેણીને બીજો લાભ તો કાંઇબી થયો હોય, એમ હું માનતી નથી.

તબીયતની જરાબી દરકાર કીધા વીના, અને શરીરને કાંઇબી સગવડ આપવાને બદલે અગવડમાં નાખીં, આજની સુધરેલી શોખીન બાનુએા જે જે પોશાકો પેહડે છે, તેને માટે કોઇબી સમજુ અને હુરદેશ આદમીના મન ઉપર તેઓ સારો છાપ તો મારતાંજ નથી, એમ મારે એકદમ જણાવવું જોઇએ છે.

સ્ત્રીના પેહરવેશની વીરૂધ મારે કાંઇ બોલવું નથી. ફેશનેબલ પોશાકો વીરૂધ મારે ટીકા કરવા નથી. કેમકે દુનીયામા સ્ત્રીઓ, ખુબસુરતીની બક્ષેસનો અંશ પરવરદેગાર પાસથી મરદો કરતાં વધારે પ્રમાણમા લેઇને જનમેલી છે, અને તેવી ખુદાઇ બક્ષેસને દીપાવવાને બદલે છુપાવવામા ખુદરતનુ ગોયા આડકતરી રીતે અપમાન કીધા બરાબર છે. પણ સ્ત્રીઓ એ વાત ભુલી જઇ વગર સમજવે, ખુદરતની વીરૂધ જઇ, જ્યારે ભાડેની ખુબસુરતી મેળવવાની તજવીજ કરે છે, ત્યારે તેમ કરી તે બેવડું નુકસાન પોતાન હકમા કરે છે.

સ્ત્રીના અમરીયાદા ભરેલા પોશાકની પહેલ વિરૂદ્ધ સરકારે ઘડેલા કાયદા.

પૅનસીલવેનીયાના મુલકમા સુધારાની ધુંઇમા આવેલી બાંનુઓ પોતાના પેહરવેશમા જ્યારે અતેરં કરવા લાગ્યાં, અને ફેશનેબલ પોશાકને પેહડવાના ધકારામા તેઓએ 'મોટા કાપના' પોશાકો (*Low-Necked Dress*) પેહડવાની શરૂઆત કીધી. આ 'મોટા કાપ'ના ડ્રેસોની ફેશન શરૂઆતમા તો ચાલી ગઇ, પણ અંતે જ્યારે એ ફેશન એટલી તો હદ બાહાર વધવા લાગી, કે સ્ત્રીઓનુ લગભગ અરધુ બદન અમરીયાદા-

ભરી રીતે દેખાવા લાગ્યું, ત્યારે સરકારી કાયદા—શાસ્ત્રીઓએ એવા ડ્રૅસની ફૅશન વીરૂધ એક ખાસ કાયદો ઘડી જાહેર કીધો હતો, કે—*કોઇબી દસ વરસથી વધુ ઉંમરની સ્ત્રી, જાહેર રસ્તા ઉપર, યા ગલી કે મોહલ્લામા, તેમજ દેવલ કે કોરટ દરબાર, યા કોઇબી જાહેર જગા, કે 'બૉલ-રૂમમા' યા નાટક કે જલસા, યા કોઇબી રમત ગમતના ખાંનગી કે જાહેર મેળાવડામા, ઉંઘાડા ખભાંવાલા—મોટા કાપના ડ્રૅસ (Low Necked Dress) પેહડશે, તેને એકથી બસો ડૉલરના દંડની શીક્ષા કરવામાં આવશે."

પણ સારાં નસીબે એવા કોઇ પોશાકો માટે ફરીયાદ કરવાની આજે આપણને જરૂર પડતી નથી. તોપણ આટલું તો કેહા વગર ચાલતું નથી, કે મોટા કાપના પોશાક પેહડવાની ફૅશન પારસી કોમની સ્ત્રીઓમા એક વખત દાખલ થઇ હતી, પણ વખતના વેહવા સાથ તે પાછલથી બંધ પડી હતી.

વખતના વેહવા સાથ જુની ઢપ છપનો પેહરવેશ નાબુદ થવો જોઇએ, એમા તો કાંઇ શક નથી. નવા વખતને અનુસરતા ફેરફારોને અનુસરીને ચાલવામાં કાંઇ ખોટુ છે, એમ મારૂ કેહવું નથી. આ વાત અકલ પેશ છે, કે દેશ, કાળ અને સ્થીતી પ્રમાણે આદમીઓએ અનુસરતાં થવુંજ જોઇએ. પણ તેમ અનુસરીને કાંમ લેતાં, એક મુખ્ય નેમ પોશાકના બાબમા જે ધીયાંનમાં રાખવી છે, તે એ છે, કે શરીરના સુખને ભોગે કોઇબી પોશાકને પેહડવામા ફોકટની શીસીયારી કરવા જેવું છે.

પોશાક પેહડવાની બે મતલબ.

પોશાક પેહડવાની મતલબ શું છે, તે જાણવાની ખાસ જરૂર છે. ફૅશનવાલો પોશાક કહો, યા સાદો પોશાક કહો, કોઇબી જાતનો યા કોઇબી ઢપનો પોશાક, કોઇબી ફૅશને પેહડો, પણ તેથી ફકત એજ મતલબની

* Popular Medical Science.

ગરજ સારવા માટે, તે પોશાક પેહડવામાં આવે છે, તે બીના અજબ છે. કે પોશાક પેહડનારા ભુલી કેમ જાય છે.

પેહલી મતલબ પોશાક પેહડવાની એ છે, કે મરીયાદાને ખાતરે શરીરને ઢાંકવાની. અને———

બીજી મતલબ પોશાક પેહડવાની એ છે, કે જુદી જુદી રૂતુ પ્રસંગે હવામાં થતા ફેરફારથી તબીયતનો બચાવ કરવાની.

બેહન, એ બે મતલબને ખાતર પોશાક પેહડવાની જરૂર છે. ખુબસુરતી જે ખુદાઈ બક્ષેસ છે, તે જો તેમ કરતાં દીપતી હોય તો ભલે, પણ ખુબસુરતી દીપાવવા ખાતર કફોડા પોશાક પેહડી તબીયતનો ભોગ આપવા, એ કાંઇ અકલપસંદ કેહવાય નહી.

તંનદરોસ્તી વધારવા માટે પોશાક કેવા જોઇએ.

હવે ઉપર જણાવેલી મતલબને અનુસરતા પોશાક કેવા હોવા જોઇએ.

૧ લું. પોશાક એવા પેહડવા જોઇએ, કે શરીરને હીલચાલ કરતાં જરાબી અડચણ નહી થાય.

૨ જું. પોશાક એવા પેહડવા જોઇએ, કે આખાં શરીરની 'ટેંમપરેચર' એકસરખી રહે.

૩ જું. પોશાક એવા પેહડવા જોઇએ, કે શરીરના કોઇ પણ ભાગ ઉપર કાંઇબી ભાર કે દબાંન નહી થાય.

આ ત્રણ ધોરણને આધારે કોઇબી પોશાક બનેલો હોય, તોજ તે તબીયત અને જીંદગીને અનુસરતો કેહવાય. બેહન, તમોએ એ ઉપરથી જોઇ લીધું હશે કે મારો વાંધો ફેશંન માટે નથી, પણ કુદરતના નીયમ વીરૂધ પોસાકનો કેવો ગેરઉપયોગ આજે થાય છે, તે માટે છે.

આજના પોશાક માટે કાંઇબી નહી બોલતાં, એટલુંજ કહીશ, કે સ્ત્રીના કેટલાક તંગ પેહરવેશ તેમની જીંદગીની ખુવારી અને ખરાબી

કરનારા છે. તેને સ્વપણે પણ વીચાર સુધરેલા બાંનુઓને, તેમજ જે બાંનુઓ એવા તંગ પેાશાક પેહડતી હેાય તેમને હેાય, એમ હું માનવા સાફ ના પાડું છું.

તંગ પેાશાકેા કાસમ કાસમની રીતે, જુદી જુદી કેામની સ્ત્રીઓમા પેહડાય છે. છાતી ઉપર પેહરાતા સઘલા પેાશાકેા, જેવા કે હીન્દુઓમા ચેાળી, અને કાંચલી, મુસલમીનેા તેમજ પારસીઓમા બૉડીસ, કે પેટી, તેમજ પૅટીકેાટ, ચણીયા, અને પયજામા વીગેરે નામેાથી જણાયલા સઘલા સ્ત્રી—પેાશાકેા જ્યારે ઘણાજ તંગ પેહડાય છે, ત્યારે તે ખુદરતના નીયમેાને ઉલટાવી નાખનારા ગણાય છે. અફસેાસની વાત તેા એ છે, કે તે પેાશાકેા તાઈટ હેાવા છત્તાં, બાંનુઓને ઢીલા હેાય એમજ લાગે છે. તેનું કારણ શું?

તેનુ કારણ એજ, કે એક પેાશાક તંગ પેહડાયેા છે, કે ઢીલેા, તે પાછાણવાની લાગણી એવા તંગ પેાશાક પેહડનારી સ્ત્રીઓએ એટલી બધી તેા ખેાઇ દીધેલી હેાય છે, કે ગમે એવેા તંગ પેાશાક હેાવા છત્તાં, તેમને તે ઢીલેા અને ઢીલેાજ લાગે છે. પણ એવાં તંગ પેહરણથી ફેફસાં, હાર્ટ, લીવર, અને હેાજરીને જે નુકસાંન થાય છે, તેનેા એ બાંનુઓએ કદીબી વીચાર કીધેા છે?

તમાંમ સુધરેલા બાંનુઓ માહેલા ઓરતેાનેા મેાટેા ભાગ જોશેા, તેા તેઓ પેાતાની તબીયત માટે કાંઇ નહીને કાંઇ ફરીયાદ કરતીજ જણાશે. અને તેમા જરાબી સહરાઘાત સમજવી નહી. કેમકે તંગ પેાશાક પેહડવાનેા પડી ગયેલેા રેવાજ, એક યા બીજી કીસમની પીડાકારીને જનમ આપીયા વગર રહેજ નહી. બેહન, તમે મારાં સખુનેા જો માનતાં નહી હેાવેા, તેા હું તમારી નજર સામે પાછલા સફા ઉપર બે ચીત્રેા રજુ કરૂ છું.

ડાબી બાજુનું ચીત્ર જુવેા.

એ બંને ચીત્ર ઉપર તમે તમારી આંખેા જરા ફેરવીને તે તપાસી જુવેા. જમની બાજુ ઉપર જે ઓરત ઉભી છે, તે એક સુખવાસી શરીરવાલી,

ફીસાયારી અને ફેશનથી નીરાલી, મેહનતુ, ચંચલ અને શરીરના સઘલા ભાગમાં કેવી ખીલી રહેલી જણાએ છે. તેના માથાંથી તે પગના અંગુઠા સુધીના તેણીના શરીરના સઘલા ભાગો કેવા ખીલી રહેલા દેખાય છે. અને છેલ્લે તે કેવી મરોરદાર સુંદર ઢપે ઉભેલી જણાએ છે. તેણીના બરડાના કાંઠાનો વાંક જુવો. તેણીના શરીરના જુદા જુદા ભાગો જુવો. કદીબી એ બાનુએ કાઈબી કીસમના ટાઈટ પોશાકો પેહડેલા નથી. કદીબી તેણીએ પેટી કે તંગ બૉડીસ, કે ચોલી કે કાંચલી પેહડી નથી. તેમ જો હોતે, તો કદીબી એ બાનુની છાતી એટલી તંનદરોસ્ત અને ખીલેલી માલંમ પડતે નહી. તેમજ તેની કંમર ઉપર પણ કાંઈ તંગ પટાપટી, કે બીજી તંગાસભરી ચીજે બંધાઈ નથી, કેમકે તેમ જો હોતે, તો તેણીની કંમર કંટાઈ ગયેલી દેખાતે. એ ચીત્ર જોયા પછી, એ ચીત્રની પાસે વાંચક બેહનો, તમે જરા પેલું

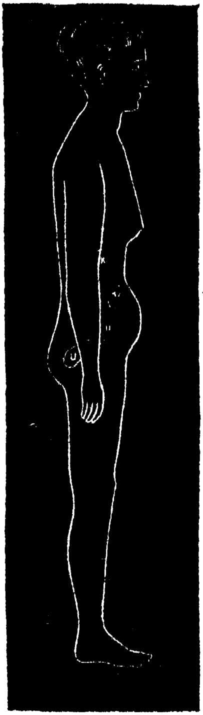
જમની બાજુનુ ચીત્ર જુવો.

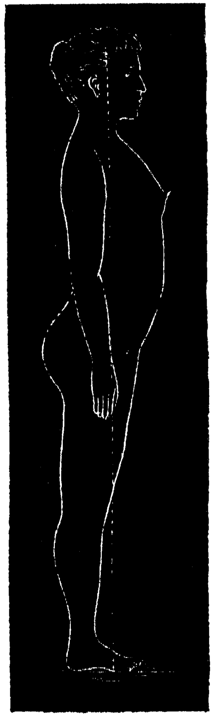
એ બે ચીત્રમાં કેટલો ફેરફાર. ફીસીયારી અને ફેશંનના અવતારો લેઈને ફરનારી બાનુઓ માંહેલી અનેક બાનુઓના શરીરની એવી હાલત હશે. કેમકે આ ચીત્ર તંન બદંનના બાંધાની જે હાલહવાલી દેખાડે છે, તે કમસમજથી પેહડાતા તંગ પોશાકોના પરીણામ છે. એના બરડાના કાંઠાનો કયાં છે પેલો મરોરદાર સુંદર વાંક? કયાં છે એની ઉભાં રહેવાની સુંદર સ્ટાદાર ઢપ? કયાં છે એના છાતી પેટ અને પીઠના ખીલી રહેવા જોઈએ તેવા મસલ્સના બાંધા? એટલેથીજ પુરૂં થતું નથી. એ તો બાહારથી દેખાતી ખામીઓ છે, પણ અંદરખાનેથી, એ ખામીઓથી શું શું બેમાલુમ પીડાકારીના સુરંગના સડા મેલાઈ ચુકયા છે, તે હવે પછી માલમ પડશે. અફસોસ, કે એ સઘલાંથી તમે કેવાં અંજાણ છો!

થોડાંક જીવલેણ દરદ જવાંન સ્ત્રીઓને કેમ લાગુ પડે છે.

એ ચીત્ર જોયા પછી બેહન, તમે શું ધારીયું? ખાતરીથી માનો, યા ન માનો, પણ સ્ત્રીની છાતીનો સામલો મરદો કરતાં વધારે નાજુક

એક સ્ત્રીના બે ચીત્ર.





☞ જરા આએની જુઓ. અને આંએની જુઓ.

તો ખરો. માટે છાતીની ઉપર દબાંન કરે એવાં, તેમજ કંમર તંગ કસાય એવાં પેહરણોથી, સ્ત્રીએ બીલકુલ દુર રહેવું જોઇએ. તંગ પોશાકમા મોજ મેળવતી જવાંન બાંનુઓની જીંદગીના લાભ ખાતર મારે જણાવવું જોઇએ, કે એવાં તંગ પેહરણોથી સ્ત્રીજાતને નીચલાં દરદો મુખ્ય કરી થવાનો મોટો સંભવ રહે છે.

૧ ખઇ. (Consumption)

૨ હાર્ટ ડીઝીસ. (Heart Disease)

૩ બદહજમીઅત (Dyspepsia)

૪ લીવર. (Liver Disease)

૫ ઍનીમીયા (લોહીનો બીગાડો) (Anæmia)

૬ ક્લૉરોસીસ (Chlorosis)

૭ Cancer of the Breast!

હવે આ બધાં જુદાં જુદાં દરદો કેમ અને કેવી રીતે શરીરમાં થાય છે, તે લંબાનથી સમજાવવાની જરૂર નથી. જાણવાનું અને વીચારવાનુ જે છે, તે એટલુંજ કે છાતીની અંદર આવેલાં જીંદગીની જોત જેવાં કીમતી અવયવો, હાર્ટ અને લંગ્સ (દીલ અને ફેફસાં) એવાં તંગ પહેરણથી દબાઇ ચંપાઇ ગયા પછી, દમમા જેટલી હવા જવી જોઇએ તેટલી તેમા જઇ શકતી નથી, અને ચોખી હવા દમમાં નહી ગીયાથી, શરીરમાં લોહી સ્વચ્છ થવું જોઇએ તે થતું નથી, તેમજ દીલમા—Heart—જેટલું લોહી દાખલ થવું જોઇએ તેટલું થતું નથી. એટલે એ સઘલાંનુ છેવટનું પરીણામ ઉપર જણાવેલાં એકાદ દરદમા આવે છે,

વળી વાંચક બેહનોએ યાદ રાખવું, કે તેમના શરીર અંદર હાર્ટ, લીવર, (કલેજું) ડાયફ્રાંમ (પેટ અને છાતી વચ્ચે આવેલો પરદો)

હોજરી અને આંતરડાં, હંમેશાં કાંઇબી દબાંન વગર ફરાગતથી રેહવાં જોઇએ. પણ પૅટીકોટ, અને બૉડીસ, તેમજ સ્કર્ટ યા પયજામા જેવાં તંગ પેહરણથી, તે સઘલાં એવાં તો એક યા બીજી રીતે દબાઇ ચંપાઇ જાય છે, કે જાણે ટીનના ડબ્બાઓમા પેક કરેલી 'સારડીન'.

આ બાબદ ઉપર ચીત્રો સહીત ખુલાસા મેં 'સ્ત્રીના સલાહકાર' મા આપેલા છે, એટલે હવે હું એ બાબદ અતરેજ પડતી મુકું

પૅટીકોટની ખોહકાંણ

વાલી બાબદ ઉપર આવવું હું જરૂરનુ સમજુ છું. મારું પોતાનુ આધીન મત એ પૅટીકોટ પેહરવાની તરફેણમા છે. પણ મારે કેહવું જોઇએ, કે જે રીતે હાલ એ પેહરવેશ વપડાય છે, તે વાપરવાની રીત વાંધા ભરી છે. કેમકે જેવી રીતે કંમર ઉપર તે તંગ બંધાય છે, તેથી પેટ માહેલાં અવયવો ઉપર દબાંન થાય છે, અને આગલ જણાવીયા પ્રમાણે તેથી ગર્ભસ્થાંનને નુકસાંન થાય છે.

કંમર ઉપર ટાઇટ પટાની ખોહકાંણ.

અને એવીજ કીસમની કમસમજથી કેટલીક સ્ત્રીઓ દેખાદેખીથી કંમર ઉપર ટંગ પટા પેહડેલી મારા જોવામા આવી છે. તેમની આ કમસમજ ફીસીયારીની ઉપર કવીઓએ ગાયણો વટીક જોડેલાં મેં ગવાતા સાંભલ્યાં છે, કેઃ—

મડમ સાહેબો બાલ કપાવે—
પટા કંમર પર ટંગ,
બખતર પેહડે, બૉડી પેહડે,
જેમ સુર ચહડે છે જંગ.

ખબનો રેાગ. તે જવાંન સ્ત્રીઓને કેમ થાય છે.

"બેસી રેહવો! તમેબી અમથાં બયરીંઓને ધભરાવી મારતાં. વળી ટંગ બાદી પેહડીયાથી ખબબી થતો હોસે કે?" આ સવાલ એક અઘોર

ઉંમરની બાઇએ મને કીધેા હતેા. મને જે કાંઇ તે બાઇને કહેવાનું હતું તે મે કહી સમજાવીયું, પણ એવા વીચાર ધરાવનારાંઓને, હું સાદી ઇબારતમાં એ દરદ કેમ થવા પામે છે, તે જણાવવાની ફરી એકવાર તજવીજ કરૂછું.

ફેફસાં અને દીલ (લંગ્સ અને હાર્ટ) તેમની આગલ પાછલ આવેલી પાંસલીઓથી બનેલી છાતીમાં ગોઠવાયલાં છે. હવે એ પાંસલીઓ ઉપર તંગ પોશાક પેહડીયાથી પાંસલીઓ દબાય છે, અને પાંસલીઓ દબાયાથી, ફેફસાંની બાહારની બાજુ તેની સાથ ધસાય છે, જેથી પરીણામ એ આવે છે, કે દમ લેતી વખતે હવા જ્યારે ફેફસાંમાં જાય છે, ત્યારે ફેફસાં હવાથી ફુલીને મેાટાં થાય છે, અને તે વખતે પાંસલીઓ સાથ ફેફસાં ધસાવા માંડે (Friction) છે. આ ઘસારેા ચાલુ રહેવાથી, ફેફસાંની ઉપર આવેલું નાજુક પડ ધીમે અને ધીમે ખરાબ થવા માંડે છે, અને અંતે તેમાંથી ખઇના રેાગની શરૂઆત થાય છે. આ વાત શક વીના ખરી છે, અને વીદવાંન તબીબેાએ તે એકમતે મંજુર કીધી છે. એ વીશે તંગ પેાશાકના શેાખીનેાનું ધ્યાંન હું નીચલા ફકરા ઉપર ખેંચું છું.

* " * * * The lungs are thus crowded up into the upper part of the chest and are pressed against the projecting edges of the ribs, upon which they move to and fro with the act of breathing. The friction thus produced occasions a constant irritation of the upper portion of the lung, which induces a *deposit of tuberculous matter*, and the individual becomes a prey to that dread disease, consumption—a sacrifice to a practice as absurd as pernicious."

હાર્ટ-ડીઝીસ જવાંન સ્ત્રીઓને કેમ થાય છે.

જે કારણથી જવાંન સ્ત્રીઓના ફેફસાં બગડે છે, તેજ કારણથી તેમના 'હાર્ટ' પણ ખરાબ થાય છે. એક કમનસીબ ભુલથી જીંદગીની ઉઘરતી

* J. H. Kellogg.

જવાંનીના મીઠાં સરબતના પ્યાલાંમાં ઝેરના ટીપાં કેવી રીતે આમેજ થવા પામે છે, તેનો ખરો ચીતાર બીજે કોઇ ઠેકાણે નજરે પડવો મુશકીલ છે.

તમે જાણો છો કે શરીરમાં ફરતું બલુ રંગનું લોહી અસ્વચ્છ હોય છે, જેને ફેફસાં સ્વચ્છ કરી એવું તો ચોખું બનાવે છે, કે તે લાલ–કીરમજી રંગનું બને છે. એ અસ્વચ્છ બલુ લોહી, પ્રથમ 'હાર્ટ' માં જાય છે, અને 'હાર્ટ'માંથી, તે ફેફસાંમાં જાય છે. પણ મેં હમણાજ કહ્યું, તેમ છાતી ઉપર પેહરેલા તંગ પોશાકને લીધે, દમ લેતી વખતે ફેફસાં બરોબર ફુલેલાં નહીં હોવાથી, જેટલું લોહી 'હાર્ટ' માંથી ફેફસાંમાં જવું જોઇએ, તેટલું જઇ શકતું નથી. એટલે બાકી રહેલું લોહી હાર્ટની અંદરજ રહી જાય છે, અને નવું લોહી દર પળે હાર્ટની અંદર આવી પડે છે. આ બનાવનું પરીણામ એ આવે છે, કે હાર્ટની અંદર લોહીનો જથ્થો દર પળે વધતો જાય છે, અને તે વધી પડેલાં લોહીનો સમાવેશ કરતાં, હાર્ટ ધીમે ધીમે ફુલીને મોટું થવા માંડે છે. તબીબો એ દરદને Enlargement of the Heart કહે છે. હાર્ટની આવી હાલત થયા પછી, આપણી 'એસકી બાંનુઓ' 'પાલપીટેશન'ની (છાતીમાં ધપકારાની) ફરીયાદ કરે છે, અને પછી—પછી નહી બોલવાના સો ગુણ.

મથાળે આપેલાં સઘળાં દરદો એકજ અને એખલાં એજ કારણથી થવા પામે છે. પણ એ સઘળાં દરદોમાં આ બે ઉપર જણવેલાં દરદો અતીશય ગંભીર પ્રકારના હોવાથીજ તે ઉપર વાંચક બેહનોનું ધ્યાંન ખેંચવા વરણવ્યાં છે. પણ એજ એક કારણથી, જુદાં જુદાં દરદો સ્ત્રીના શરીરની પ્રકૃતી અને શકતીના પ્રમાણમાં થવા પાંમે છે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૧૭ મું.

ઓરત જાતની ખુબસુરતીના ત્રણ તબકકા.

ON PERSONAL BEAUTY.

"I pray thee, O God, that I may be beautiful within."

SOCRATES.

સ્ત્રીની ખુબસુરતીના ત્રણ તબક્કા. પેહલ્લો તબક્કો. બીજો તબક્કો. ત્રીજો તબક્કો. ખુબસુરતીના ત્રીજા તબક્કા વખતે સ્ત્રીના શરીરમાં થતા ફેરફારો. સ્ત્રીઓ કયાં સુધી પોતાની ખુબસુરતી જાળવી શકે. સ્ત્રીનું ટચાકપણું અને તેમના હુલકા ટેસ્ટ જાણવાની રીત. પેટીકોટનો થતો ખોટો ઉપીયોગ. કેઇ સ્ત્રી લાંબો વખત જીવી શકશે, તે જાણવાની રીત. **Personal Beauty**. સ્નાંન મરદન-**Bathing**. ચાંમડી ઉપર ફુટી નીકલતાં દરદોનું કારણ. સ્પેન દેશની સ્ત્રીઓ કેમ અંઘોળ કરે છે. યુરોપીયનો કયારે અંઘોળ કરે છે. ઠંડા પાણીની અંઘોળથી થતા ફાયદા. ઠંડા પાણીથી કોણે નાહવું જોઇએ. ગરમ પાણીની અંઘોળથી થતા ફાયદા. ગરમ પાણીથી કોણે નાહવું જોઇએ. પારસી બાંનુઓની સફાઇ સુઘડાઇ. અંઘોળ કરવાના ફાયદા.

મેહરબાંન બેહનજી,

આ બધું જાણીયા પછી, તમે તેમજ બીજાંઓ એમજ સવાલ કરશે, કે ત્યારે 'કરવું કેમ.' એ સવાલનો જવાબ હું મારી બેહનોને ટુકમાં તેમના ભલાં માટેજ નહી, પણ તેમની સાથે તેમના ફરજંદ અને સંસારના ભલાં માટે, આ પત્રમાં જણાવવાની ઇચ્છા રાખું છું.

સ્ત્રીની ખુબસુરતીના ત્રણ તબકકા.

દરએક સ્ત્રીના જોબંનની ખુબસુરતીના ત્રણ તબક્કા હોય છે. એ ત્રણ તબક્કા માહેલો દરએક તબકકો, જીંદગી સાથે ઘણોજ અગત્યનો સંબંધ ધરાવે છે.

પેહલ્લો તબકકો. પેહલ્લો તબકકો બાલ્યાવસ્થાથી શરૂ થઇ, જવાંનીનો બહાર જ્યારે શરૂ થવા માંડે છે, ત્યારે તે પુરો થાય છે.

એ તેજ વખત છે, કે જયારે સ્ત્રીના શરીર અને ચેહરાની પેશાંની ખીલવા માંડે છે, અને જાણે એક સુગંધી ફૂલની કળી ખીલી રહી, પોતાના ભીત્તરમાં સમાએલો પમરાટ બાહાર ફેલાવવાની તૈયારી ઉપર આવે છે. હીંયા નિરદોશ બાળાની બાલ્યાવસ્થા પુરી થાય છે, અને તેણીની જવાંની શરૂ થાય છે. એ અવસર સ્ત્રીની ખુબસુરતીનો પેહલ્લો તબકકો ગણાય છે.

બીજો તબકકો. એ પછી સ્ત્રીની ખુબસુરતીનો બીજો તબકકો શરૂ થાય છે. આગલ કહ્યું તેમ બાળા હવે સ્ત્રી-વેશમાં આવે છે. હવે તે પેહરતી ઓઢતી થઇ, એમ સાધારણ રીતે કેહવાય છે. સ્ત્રીની ખુબસુરતીનો એ બીજો તબકકો પાંતરીસ વરસની ઉંમર સુધી ચાલુ રહે છે, અને તે પછી, તે પુરો થાય છે. પણ જો તબીયત અને શરીરને ખુદરતના કાયદા પ્રમાણે કેળવ્યું હોય, તો એ બીજો તબકકો સમજુ અને દાનેશમંદ સ્ત્રીઓ,

લાંબી મુદત સુધી નીભાવી શકે છે. એ તેજ વખત છે, કે જેની શરૂઆતમા, ઓરતના શરીરના જુદા જુદા ભાગોનો ઉધરભાવ ઝડપથી ખીલવા માંડે છે, અને તેણીના અવાજના સરોદમાં એક ચોકસ જાતનો ફેરફાર થાય છે. સાંમટી રીતે આ સઘળા ફેરફારો એટલા તો થોડા વખતમાં થઈ જાય છે, કે જેથી તે એક સ્રી તરીકે ગણાએ છે.

ત્રીજો તબકકો

છેલ્લો, યાને સ્રીની જીંદગીનો ત્રીજો તબકકો, ઉપલી મુદત પછીનો બાકી રહેલો ભાગ ગણાએ છે. એ મુદતમાં જો ચીંતા, કાળજી, ઈનતેજારી દલીદ્રતા, મેહનત, દુ:ખ અને વીપત્તી જેવાં સંકટો વેઠવાં પડે છે, તો જેબી કાંઇ ખુબસુરતી બીજા તબકકાની મુદતમાં બાકી રહી હોય, તેનો ઉતાવળે નાશ થવા માંડે છે, બલકે બીજા તબક્કામાંજ તેનો નાશ થઇ જાય છે. ચીંતા અને ઇંનતેજારીની છુપી આગથી શરીર એવું તો પીલાઇ જાય છે, કે ખુબસુરતીનું તેજ, તે આગલ નીભા શકતું નથી. કવીએ વાજબી કહ્યું છે કે:—

"ચીંતા અએસી ડાકણી,
કાટ કલેજો ખાય,
તબીબ બીચારા કયા કરે,
કાંહાં કાંહાં દારૂ લગાય."

.સ્રીની ખુબસુરતીના ત્રીજા તબક્કા વખતે શરીરમા થતા ફેરફારો.

૬૦ કોઇ વખત એજ ત્રીજા તબક્કામાં સ્રીનો ચેહરો ભરાઇને મોટો થઈ જાય છે, અને શરીરબી બાજે વખત ફેલાઇ જાય છે. તેમ જો બનતું નથી, તો

ખ૦ ચાંમડીની નીચે આવેલી ચરબી સુકાઇ જવાથી, શરીરના જુદા જુદા ભાગ ઉપરની ચામડી ઝુલાઇ પડતી જાય છે.

ગ૦ એજ કારણથી ચેહરા ઉપર, કપાળ ઉપર, આંખની નીચે, અને આંખના ખુંણા આગલ, તેમજ ગરદન અને જડબાંની આજુબાજુ કરચલીઓ પડવી શરૂ થાય છે.

ઘ૦ શરીરના જે જે ભાગો જવાંનીના બીજા તબક્કામાં ખુબસુરતીને જેબ આપી શરીરને શેાભાવતા હતા, તે હવે કરમાવા માંડે છે. આગલ ચાલતાં પાચનશકતી નબળી પડતી જાય છે, અને એ રીતે સ્ત્રીના શરીરમા જે જે જાણવા જોગ અગત્યના ફેરફારો થાય છે, તે પાછલાં પ્રકરણમા તેની લાયક જગા ઉપર દરશાવેલા હોવાથી, અતરે તે લંબાવવાની જરૂર હું જોતી નથી.

સ્ત્રીઓ ક્યાં સુધી પોતાની ખુબસુરતી જાળવી શકે.

આ બાબદ તકરાર વીના એકમતે મંજુર રહેલી છે, કે સ્ત્રીઓ, ખુદરતે નીર્માણ કરેલા કાયદાને અનુસરીને પોતાની જીંદગી ગુજારવાનો જો ઠેડાવ કરે, તો તેઓ પોતાની ખુબસુરતી વધતાંમાં વધતી પચાસથી પંચાવન વરશ, બલકે તેથીબી વધારે મુદત સુધી જાળવી શકે, એમ છે. પણ આપણા દેશની સ્ત્રીઓનો મોટો ભાગ પોતાની ખુબસુરતી નીભાવી રાખવાના ખરા ઇલાજથી બીલકુલ બેખબર અને અંનજાણ હોવાથી, તેઓ કવખતે પોતાની ખુબસુરતી ખોઇ દેતાં જણાયાં છે. મંને લાગે છે, કે તેઓને એવો ખોટો ખ્યાલ બેસી ગયો છે, કે સારાં સારાં રંગના કપડાં, અને વીચીત્ર 'કદ અને કાપવાલી ફેશનો' અને ફેશનવાલા ખરા અને *ખોટા બાલો, લાંબાં અને ટુંકાં ઘરેણા, અને હાથના આંગળાંઓ ઉપર વીટી

* કેમકે હાલ થોડુંક થયું, ખોટા બાલોની 'ફ્રીંજ' કોઇ કોઇ બેહનોને વાંપરતાં મેં જોયાં છે. કરતા.

ઉપર વીટીએા પેહરીયાથી, ખુબસુરતી વધે છે. પણ એ સઘલા ખ્યાલ તેમનુ બેખબરાપણું અને અજ્ઞાંનપણું બતાવી આપે છે. અલબતાં શેાભાયમાન કપડાં, અને બીજી ચીજો ખુબસુરતીના સાંધન છે, પણ તે મુખ્ય સાંધન તેા નથીજ. તે સઘળાં મદદગાર સાંધન ગણાય છે. ખરાં સાંધન તેા આ પુસ્તક તેમજ સ્રીના સલાહકારવાલાં મારાં પુસ્તકમાં જુદે જુદે ઠેકાણે જણાવ્યાં પ્રમાણે છે.

આપણા કરતાં યુરેાપીયંનેા એ બાબદ બરેાબર સમજતાં હેાય એમ માલમ પડે છે. જો કે તેમના દેશ કરતાં આપણા દેશની હવામાં મેાટેા ફેરફાર હેાવાથી, જીંદગીને નીભાવવાના કાયદાની મુદતમાં થેાડેા ઘણેા ફેરફાર પડે, એ બનવા જોગ છે, પણ તેટલાં ઉપરથી જીંદગીને નીભા-વવાના નીયમેામાં કદીબી ફેરફાર થતેા નથી.

ઍસ્પેશ્યા નામની ખુબસુરત સ્રી ૩૬ વરશની ઉમરે પરણી હતી, અને જાહેર લેખકેા જણાવે છે, કે પરણીયા પછી બીજાં ૩૦ વરશ સુધી તે પેાતાંની ખુબસુરતી જેવીને તેવીજ રાખી શકી હતી.

કલીયેાપેત્રા ૩૦ વરશની ઉમરે ઍનટનીને મળી હતી, અને તે વખતે તે પેાતાની ખુબસુરતીથી ભારી અને ભયંકર ખુવારી ચલાવી શકી હતી.

દાયેન, જેણીએ રાજા બીજા હેંનરીનું દીલ જ્યારે પેાતાની ખુબ-સુરતીથી જીતી લીધું હતું, ત્યારે તે ૩૬ વરશની ઉમરની હતી. રાજા હેંનરી તે વખતે ૧૮ થી ૨૦ વરશની ઉમરનેા હતેા, અને તે છત્તાં દાયેન તરફનેા તેનેા ચાહ જરાબી એાછેા થયેા નહીં હતેા.

કેાઇબી બાંનુએ પેાતાના શરીરના ખીલેલાં કદ અને આંગના ખીલેલા બાંધા માટે બેશક મગરૂર થવું જોઇએ.

એક કંટાઇ ગયલા બાંધાવાલી, તુરીયાં મીસાલ કંમરમાંથી વાંકી વળી ગયલી, પીઠમાંથી વળખાઇ ગયલી, સોરાઇ સુકાઇ ગયલા હાથ પગવાળી તાવદાંન સ્ત્રી સાથ એક તમામ તંનદરોસ્ત બાંધાવાલી સ્ત્રીની સરખાંમણી કરતાં માલમ પડશે, કે એમાંથી કંઇ સ્ત્રીની જીંદગાની સંસારમાં લાંબો વખત નીભી શકશે, અને એમાંની કઇ સ્ત્રી લાંબો વખત જીવી શકશે. કબ્ન ઇલાહી બેમાલુમ છે. પણ આ બે ચીતાર માંહેલી બીજી સ્ત્રી, સંસારની પડની ચહડનીમાં વધારે ફતેહમંદ નીવડવાનો મોટો સંભવ રહે છે.

સ્ત્રીનું ટચાકપણું અને હલકા 'ટેસ્ટ' જાણવાની રીત.

બેઅદબી માફ છે, પણ કેહા વગર ચાલતું નથી, કે ચેહરાના ઘાટઘટમ, અને રંગને શોભાવે નહી એવા રંગોની સારીઓ, અને લોકોની નજર ખેંચાય એવાં ઘરેણાંઓ પેહરવાં, હાથોની ઉપર હીરા અને મોતીની બ્રેસલેટો, અને બ્રેસલેટોની ઉપર બાંગરીઓ, ગળાંમાં લાંબા લાંબા સોનાની સાંકલીઓ, અને તેના કંમર સુધી લટકતા અને ઝુલાઇ પડતા છેડાઓ, અને તેથીબી સંતોશ નહી પામતાં ઘડીઆલના છેડામાં 'ચાર્મ' અને 'પેન્ડંન્ટ', ગળાંમાં નૅકલેસ, અને સરવેથી વધારે જાણવા જોગ બે હાથના દસ આંગલાં માહેલાં આઠ આંગલાંઓ ઉપર હીરા માણેક અને પાંણાની વીટીઓ, અને તેબી એક એક આંગલાંઓ ઉપર ત્રણ ત્રણ અને બબ્બેના શંણગાર, એ સઘળું કાંઇજ નહી પણ કંગાળ 'ટેસ્ટ,' ટચાકપણું અને ફીશીઆરી દેખાડનારી નીશાનીઓ છે.

પૅટીકોટનો થતો ખોટો ઉપીયોગ.

'પૅટીકોટ' પેહરવાનો સુધારો, સમજુ પારસી બાંનુઓએ જે મતલબથી દાખલ કીધો, તેની ખરી મતલબ જાણીયા વગર આજે

સઘળીજ બાનુઓ 'પૅટીકોટ' પેહરવા લાગી છે. મારૂ મત એવું છે, કે પૅટીકોટ પેહરવામાં એક અગતનો સુધારો શરૂ થયો છે. અને જેઓએ તે શરૂ કીધો છે, તેઓએ એક ઘણાંજ નેક અને ખાસ સુધારાનું કાંમ કીધું છે. પણ બીજાંઓ તેનો ગેરઉપાયોગ કરે છે. પેહડેલા પૅટીકોટ તરફ લોકોની નજર ખેંચાય એવી રીતે કેટલાંકોએ તે પેહરવા માંડીયા છે. પૅટીકોટ પેહરવામાં, અને લોકો એ પૅટીકોટ જુવે, તેમાં તેઓ ફેશન યા ખુબસુરતી સમજતાં હોય, એમ લાગે છે. લોકોની નજર ખેંચાય એવા લાંબા લેસ રીબનવાળા એ 'ચણીયા' પાછળ નકામો ખરચ થવા લાગ્યો છે. લાંબા ફૅન્સી સ્કર્ટ એ ફીશીઆરીભરી ફૅશન છે. સ્કર્ટ પેહરવાની ખરી મતલબ તેથી ઉલટાઇ જાય છે. બેહન, તમે વીચાર કરો, કે સારીની કોરની હેઠલથી બાહાર નીકલી આવેલો લેસ રીબનવાળો લાંબો પછવાડે ઘસડાતો 'સ્કર્ટ', પેહરનારાંઓના ચેહરાની ખુબસુરતીમાં કેવી રીતે વધારો કરતો હશે વારૂ ?

ખ્યાલ કરો, કે સ્કર્ટ શું કાંમ પેહરવામાં આવે છે. સ્કર્ટ પેહરવાની ખરી મતલબ જેઓ સમજે છે, તેઓ કદીબી પોતાના સ્કર્ટની કીનારી વટીક લોકોની નજરે પડવા દેતાં નથી. જેમ મીજલસમાં રૂમાલ વડે નાખ સાફ કરવામાં વીવેકનો ભંગ થતો ગણાય છે, તેમ આ નીતીની મરીયાદા જાળવનારૂં એકપુરૂં પેહરણ લોકોની નજરે પડવા દેવું, એ પેહરનારાંઓનું અજાંનપણું દેખાડે છે.

કઇ સ્ત્રી લાંબો વખત જીવી શકે, તે જાણવાની રીત.

પણ એ વાત હું અતરેજ પડતી મુકું છું, અને તંગ પોશાક પેહરવાની વીરૂધ હું જે ચકચાર ચલાવતી રેહી છું, તે ચકચારનું ખરૂં પ્રમાણીકપણું દેખાડવાની મતલબથી, પાસેના સફા ઉપર હું, સામસામા

એ ચીત્રો રજુ કરૂં છું, અને તે ઉપર વીચાર ચલાવવાનું કાંમ હું દીકરીઓના માબાપો અને સમજુ બાંનુઓને સપુરદ કરૂં છું.

આ બંને ચીત્રો શું દેખાડે છે?

ડાબા હાથ ઉપરનું ચીત્ર

ઢીલા અને સુખશાંતીનુ રક્ષણ કરનાર પોશાક પેહરનારી એક સ્ત્રીનુ છે. તેના શરીરનો ખીલેલો બાંધો, તેની કંમર અને બરડાની મરોડ, તેના બરડા અને ખભાંની પોહલાઇ, એ વીગેરે શરીરના બીજા બાંધાનો બંદોબસ્ત તમો ખુબ રીતે તપાસી જુવો, અને તે પછી તમે

જમના હાથ ઉપરનું ચીત્ર

જુવો. એ ચીત્ર તંગ પેહરવેશ પેહરનારી એક સ્ત્રીનું છે, જેના બદન-નો તમામ બંદોબસ્ત કેટલો સુકાઇ અને તવાઇ ગયલો છે, તે જુવો. આ એમાંથી કોણને તમે વધારે પસંદ કરોછો?

PERSONAL BEAUTY

દરએક સ્ત્રી પોતાને ખુબસુરત બનાવવા ઇનતેજાર હોય છે. અને તેટલાં માટે દરએક સ્ત્રી પોતાની ખુબસુરતી વધારવા માટે પોતાથી જેટલું બને તેટલું કરવાને જરાએ અચકાતી નથી.

કેટલીક સ્ત્રીઓ ગમે એવાં ઘરેણાંથી સજ થયલી હોવા-છત્તાં તે ખુબસુરત દેખાતી નથી. તેમજ એક સ્ત્રી ગમે એવા સાદા અને સુતરા પેહરવેસમાં સજ થયલી હોવા છત્તાં, તે એવી તો ખુબ-સુરત દેખાય છે કે તેની આગલ હજારોની કીમતના ઘરેણાંમાં સજ થએલી, અને ઉંચામા ઉંચી ફૅશનોથી સંગાર પામેલી સ્ત્રી, પાણી ભરે છે.

પણ એટલું છત્તાં એ સઘલી ખુબસુરતી તકલીદી હોય છે. ખરૂ જોતાં ખુબસુરતી બાહારની નહી, પણ ભીત્તરની હોવી જોઇએ.

ખરા દાનેશમંદો તેજ ખુબસુરતી પસંદ કરે છે. હાડકાં અને માંસના બનેલાં ચેહરા ઉપર ફરી વળેલી ચાંમડીવાલી સીકલ, ખુબસુરતીમાં પુર હોવાં છત્તાં, ખરા સદગુણથી ખાલી હોય, તો તેવી ખુબસુરતી શા ખપની? કવી કહી ગયો છે તે ખોટી વાત નથી, કે

અચ્છી સુરત કયા કરે હંમ
અચ્છી ખસલત ચાહીએ.

સ્ત્રીની બાહારની તકલીદી ખુબસુરતીને પસંદ કરનારાઓ, સ્ત્રીના શરીરના બાંધાની સુંદરતા, તેમની બોલવા ચાલવાની ઢપછપ, અને ચેહરાના ઘાટ ઘટમને ખરી ખુબસુરતી સમજી લેવાની ભુલ કરે છે. પણ જેઓ સ્ત્રીના તંન અને મંનની નીતી અને મરીયાદાના ગુણોને પસંદ કરે છે, તેઓ એવી બાહારની ખુબસુરતીની જરાબી દરકાર કરતા નથી.

પોતાની બાહારની ખુબંસુરતી ખીલવવાની જેટલી કાળજી બાંનુઓ રાખે છે, તેટલીજ કાળજી તેઓએ બાત્તરની ખુબસુરતી, જે તંન મંનની નીતીના ગુણોને ખીલવવામાં સમાયલી છે, તે ખીલવવાની કાળજી કરવી ઘટે છે. તોપણ બાહારની ખુબસુરતી વધારવાના જે જે અનેક સાંધનો મોજુદ છે તે માંહેલાં બે મુખ્ય સાંધનો, ખોરાક, (Diet) અને સ્નાંનમરદન (Bath) છે.

સ્નાંનમરદન યાને અંઘોળ.

(BATHING.)

સાધારણ રીતે ભુલભરેલો વીચાર આપણા લોકમાં અંઘોળ કરવાના બાબમાં જે બેસી ગયલો છે, તે એ છે, કે રોજ અંઘોળ કીધાથી સરદી થાય છે. પણ સરદી કાંઇ અંઘોળ કીધાથી થતી નથી. અંઘોળ કીધાથી શરીરમાં લોહીનું ફરવું વધારે જોસમાં થાય છે, જેથી શરીરને

સરદી જો લાગુ પડતી હોય, તો તેનો અટકાવ થાય છે. વળી શરીરની ચાંમડી તેથી સાફ થાય છે, અને તે સાફ થવાથી શરીર માહેલાં લોહી-માંથી મલીન પદાર્થો પસીના રૂપે નીકલી જાય છે.

ચાંમડી ઉપર ફુટી નીકલતાં દરદોનુ કારણ.

શરીરની ચાંમડીને બરોબર રોજ સાફ રાખવાની આનાકાની કીધાથી ઘણા ગંભીર પરીણામ આવે છે. કબજીઆત થયાથી જે જે દરદો શરીરને થાય છે, તેમજ પીસાબ બંધ થઇ જવાથી (Suppression of urine) જે ઝેર શરીરમાં ફરી વળે છે, તેવીજ જાતના દરદો ચાંમડી માંથી પસીનો પડતો અટકી પડીયાથી થવાના સંભવ રહે છે. શરીરને જોઇતી સફાઇની ગેરહાજરીને લીધે, પસીનાના છીદ્રો બંધ થઇ જાય છે, જેથી લોહી માંહેલી મલીનતા ચાંમડી ઉપર આવેલાં છીદ્રોમાંથી બાહાર નીકલતી અટકી પડે છે. પરીણામમા કોઇ વખત ખીલ (Pimples) ચાંદાં (Ulcers) અને ફૂલ્લા (Boils) તથા ખુજલી વીગેરે થાય છે, અને કોઇ વખતે તો ચાંમડીના અનેક દરદો માહેલુ કોઇ ત્રાસદાયક દરદ પણ થવાનો સંભવ રહે છે. જો એવાં દરદો નહી થાય, તો અંતે તે મલીનતા લોહીમા મળી શરીરને કોઇ બીજી પીડાકારી કરે છે.

ખરી વાત છે કે કોઇ વખત આંગ ધોયા પછી સરદી લાગુ પડે છે. પણ કાઇબી ગફલતીને લીધે, ના આંગ ધોયા પછી રાખવી જોઇતી જે સાહુચેતી, તે સાહુચેતી નહી લીધાથીજ સરદી લાંગુ પડે છે.

સ્પેનીશ સ્ત્રીઓ કેમ અંઘોળ કરે છે.

એક લખનાર કહે છે, કે સ્પેન દેશમા કેટલાંક અણઘડ લોકોની અંદર એવી કીસમનો ધારમીક વહેમ બેસી ગયલો જણાય છે, કે એક ઓરત પોતાની તમામ જીંદગી દરમીયાંન એકજ વખત અંઘોળ કરવામાં

ધરમના ફરમાનને માન આપેલું સમજે છે. જીંદગીમા તે એકજ વખત પોતાનું શરીર ધોએ છે, અને તે પરણતી વખતે. પોતાના લગનને દીવસેજ તેમ કરે છે.

યુરોપીયનો અંધોળ ક્યારે કરે છે.

પણ સુધરેલા દેશોની સ્રીઓ એવો વેહમ રાખતી હોય એમ લાગતું નથી. ડાકટર ફુટ એક યુરોપીયનનું લખાણ ટાંકી બતાવે છે, કે— "તેની જાતવાલાનો મોટો ભાગ પોતાની જીંદગી દરમીયાન પોતાના આખાં શરીરની કદીબી અંધોળ કરતો નથી, અને ઘણાક ૮૦ વરસની ઉંમરે પુગેલા બુઢાઓ, પોતાના શરીર ઉપર ૮૦ વરસનો મેલ એકઠો કરી, પોતાની સાથેજ તે લઇને પોતાની કબરમા જઇ પડીયા છે."

એવીજ રીતની ફરીયાદ અમેરીકનો માટે પણ થતી કહેવાય છે, પણ હમણા હમણા એ બાબદ ઉપર તેમનું ધ્યાન ઠીક ખેંચાયલું લાગે છે.

ઠંડા પાણીની અંધોળથી થતા ફાયદા.

સાદી રીતે આપણા લોકમા ઠંડા પાણીની અંધોળ વીરૂધ એવા વીચારો બેસી ગયલા હોય છે કે, ઠંડા પાણી વડે અંધોળ કીધાથી નુકસાન થાય છે, અને ઠંડા પાણીથી આંગ ધોયાથી સરદી લાગુ પડે છે. પણ તેમાં કાંઇ ખોટું નથી. ઠંડા પાણીની અંધોળ બાબે તબીબોમાં પણ મતફેરી પડી ચુકી છે. એક ડાકટર ઠંડા પાણીથી આંગ ધોવાની ભલામણ કરશે, તો બીજો ડાકટર તેથી ઉલટોજ વીચાર જણાવશે.

ઠંડા પાણીથી કોણે નાહાવું જોઇએ.

મજબુત અને જોરાવર બાંધાના આદમીઓ જો સંભાળથી ઠંડા પાણીથી અંધોળ કરે, તો તેથી શરીરને ફાયદો થાય, એમ ઘણાક તબીબોનું

માનવું છે. પણ ઠંડા પાણીથી આંગ ધોતાં જો ગફલતી થાય, તો તેમાંથી ગંભીર પરીણામ આવે છે. તોપણ સંભાળથી પવનનો 'ડ્રાફ્ટ' લાગે નહી એવી રીતે કીધેલી ઠંડા પાણીની અંઘોળથી, તથા અંઘોળ કરી ટુવાલ વડે ઘસડીને આંગ લુછી નાખીયાથી, શરીરને પુષ્ટી મળે છે, અને તેથી શરીરમાં લોહીનું ફરવું જોશભેર વધે છે.

ગરમ પાણીની અંઘોળથી થતા ફાયદા.

બીલકુલ ઠંડા પાણીથી અંઘોળ કરવા કરતાં, સેહજ ગરમ, યાને કુકકાં (Tepid) પાણીથી અંઘોળ કરવાની ઘણા તબીબો ભલામણ કરે છે. ઠંડા પાણી કરતાં ગરમ પાણીની અંઘોળ વધારે પસંદ કરવા જોગ, તેમજ સલાંમતી ભરી છે. ખાસ કરી હાથ મોહડું ધોવા માટે, ગરમ યા કુકકું પાણી વધારે પસંદ કરવા જોગ છે. ઘણાં ગરમ પાણીથી અંઘોળ કરવી, યા મોહડું કે હાથ પગ ધોવાં નહી, કેમકે તેથી ચાંમડીને નુકસાંન થવાનો સંભવ રહે છે.

ગરમ પાણીથી કોણે નાહવું જોઇએ.

મધ્યમસરની તબીયતવાલાંઓએ, તેમજ જેઓને હાર્ટડીઝીસ (પાલપીટેશન) યા એવીજ કોઇ પ્રકારની બીમારી હોય, તેઓએ ગરમ કુકકાં પાણીથી નાહવું. પણ જેઓને ચક્કર આવતા હોય, યા જેઓ 'ફેન્ટ' થઇ જતાં હોય, તેઓએ કોઇબી પ્રકારની અંઘોળ પોતાના તબીબની સલાહથી કરવી.

પારસી બાનુઓની સફાઇ સુઘડાઇ.

એ બાબદ ઉપર લખતાં પારસી બાંનુઓના વખાણ કીધા વગર ચાલતું નથી કે, અંઘોળ કરવાના બાબમાં, તેમજ પોતાના શરીરની સફાઇ સુઘડાઇના બાબમાં દુનીયામાં વસ્તી કોઇબી પ્રજાના કરતાં, વધારે

સુઘડ, અને વધારે સફાઇદાર રહેવામાં, તેઓ પોતાના ધરમના ફરમાનને, તેમજ શરીર સાથે તબીયતનું રક્ષણ કરવાના કાનુનને માન આપે છે. હીંન્દુસ્થાનમાં વધતો જતો ઇંગ્રેજી સાબુનો વેપાર, તથા દેશમાં બનતા 'પવીત્ર સાબુ'ના ખપ ઉપરથી માલમ પડે છે કે, આ દેશના સઘળાજ લોકો ૮૦) વરસ સુધી પોતાના શરીર ઉપર મેલને પાલી પોષી એકઠો કરતા નથી.

અંઘોળ કરવાના કાયદા.

અંઘોળ કરતાં, યા અંઘોળ કરી રેહા પછી જો ઘટીટ સાહુચેતી રાખવામાં આવતી નથી, તો તેમાંથી ગંભ્ભીર પરીણામ આવે છે, એમ મેં હમણાજ લખ્યું છે. એટલાં માટે અંઘોળ કરવા માટે જોઇતી સાહુચેતી દરશાવવાની હું જરૂર જોઉં છું.

૧. * યાદ રાખવું કે ખોરાક ખાધા પછી તુરતજ અંઘોળ કદાબી કરવી નહી. ખોરાક લીધા પછી ઓછામા ઓછા બે કલાક પછી અંઘોળ કરવી. જો ભારી ખોરાક લીધો હોય, તો બે કલાક પછીજ અંઘોળ કરવી, પણ જો હલકો ખોરાક લીધો હોય, તો ઓછામાં ઓછો એક કલાક પુરો થવા દેવો.

૨. યાદ રાખવું કે કોઇબી કારણથી થાકી ગયા પછી, અંઘોળ કરવી નહી. સાધારણ રીતે આપણા લોકના એવા વીચાર હોય છે, કે મેહનત કીધા પછી જો થાકી ગયાં હોઇએ, યા થાક ચહડી હોય,તો ગરમ પાણીથી તુરતજ અંઘોળ કરી લેવી. પણ તે ભુલ છે. થાકી ગયા પછી તુરતજ અંઘોળ કરવી ઠીક નથી.

* Hygiene by J. J. Pilley.

૩. યાદ રાખવું કે પસીનો પડીયા પછી શરીર જ્યારે ઠંડું પડતું હોય, ત્યારે કદીબી અંઘોળ કરવી નહી.

૪. યાદ રાખવું કે ખુલ્લી હવામાં કદીબી અંઘોળ કરવી નહી.

૫. યાદ રાખવું કે અંઘોળ કીધા પછી, શરીર ઉપર સેહજબી પવન લાગવા દેવો નહી. તુરતજ શરીરને ઘસડીને લુછી નાખવું, અને પુરતાં કપડાં પેહરી બાહાર નીકલવું.

૬. યાદ રાખવું કે મજબુત, અને જોરાવર બાંધાવાલાંઓએ, ખાલી પેટે (કાંઇબી ખાધા વગર) સહવારના પોહોરમાં અંઘોળ કરવી.

૭. યાદ રાખવું કે પાણીમાં ઘણો વખત રહેવું નહી. સેહજબી ઠંડી જેવું લાગે તો તુરતજ અંઘોળ કરતાં ઉઠી જવું.

૮. યાદ રાખવું કે જવાંન અને નબળાંઓએ હંમેશાં ખોરાક લીધા પછી, બે થી ત્રણ કલાકે અંઘોળ કરવી. એવાંઓને નાસ્તો કીધા પછી, હંમેશાં બે ત્રણ કલાકે અંઘોળ કરવાની ભલાંમણ કરવામાં આવે છે.

અંઘોળ કરવાના ફાયદા એટલાજ હાલ તુરત હું દરશાવેલા પુરતા ધારૂં છું. મારી મતલબ આ પત્રો લખી કોઇબી રીતે તબીબોના રસ્તાની આડે આવવાની નથી, પણ સ્ત્રીવેશમાં છોકરીઓ આવ્યા પછી તેઓને જે જે બાબદો જાણવાની જરૂર છે, તે દરશાવવી હું વાજબી ધારૂં છું. ચાંમડીની જતન અને દરકાર નહી કીધાથી, જે જે પીડાકારીઓ

ભોગવવી પડે છે, તેના ઘરગતું ઇલાજો મેં ઓના સલાહકારવાલી મારી ચોપડીમાં દરશાવીયા છે, અટલે તે ફરીથી અતરે રજુ કરવાની હું જરૂર જોતી નથી. હવે હું મારી બાબદના એક નવા સફા ઉપર આવી પુગી છું, જે આવતાં પત્રમાં હું શરૂ કરીશ.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૧૮ મું.

લગન–તેની અસલ તવારીખ.

HISTORY OF MARRIAGE.

"If thou wouldst marry wisely, marry thy equal."

OVID.

"Chastity and modesty form the best part of a virgin."

TERENCE.

લગનથી જીંદગીની હુડયાતી કેમ લંબાય છે. બહુ પુર્વકાળમાં જંગલીઓના લગનની રૂઢી. એક સ્તનંવાલી બાહદુર સ્ત્રીઓનો ટોલો. બીજી સદીમાં ઓરત જાતની હાલત કેવી હતી. ચોથી સદીમાં ઓરત જાતની હાલત કેવી હતી. અંધકાર જમાનાની સંસાર નીતી. હીરોડોટસના વીચારો. ઍથંન્સ શેહરમાં નીતીની બરબાદી. ઇટલી શેહરની નીતીનો ભંગ. પૉલીગૅમી યાને એક મરદની અનેક સ્ત્રીવાલાં લગન. ઓરતોનો દુકાલ પડવાનો જમાનો. મૉનોગૅમી યાને એક મરદ એક સ્ત્રી સાથ લગન કરવાનો જમાનો. પૉલીઍન્ડ્રી યાને એક સ્ત્રીના અનેક મરદોવાલી રૂઢીનો જમાનો. અનીતીવાનોને રોમંન સજા. રોમંન પ્રજામાં અદરાવાની ક્રીયા. રોમંન સંસારના સખત કાંનુન. ફ્રારમોસાની પ્રજાની સંસાર–

નીતી. સ્પારટન પ્રજાની સંસાર-નીતી. ઇ. સ. ૧૬૭૭માં ફ્રાંન્સની સંસાર—નીતી. યાહુદીઓની સંસાર-નીતી. અમેરીકાના ઇન્ડિયનોની સંસાર-નીતી.

શ્યાંની સખી

આ પત્રને મથાલે જે બાબાદ મે મુકી છે, તે દરએક સ્ત્રીની જીંદગીની સાથ એવો તો જબરો અને જોખમભરેલો સંબંધ ધરાવે છે, કે તે માટે જો હું મારા મનના વીચાર પ્રમાણે જુદી જુદી બાબદો લંબાણથી લખવી શરૂ કરૂં, તો બેશક એક દલદાર પુસ્તક તે ઉપર લખી શકાય. પણ આ નાહનું પુસ્તક, જેમા સઘલી બાબદો ઘણીજ ટુકમાં અને ફકત ઉપરટપકેથીજ લખવી પડે છે, તેમા જેમ બને તેમ મારે જરૂર જોગુંજ વીવેચન કરવાની ફરજ પડે છે.

બેહન, તમે જાણો છો, કે લગનના પવીત્ર ગાંઠથી જોડાયલાં સુખી જોડાં, ખરેખર ભાગ્યશાલી હોય છે. પણ એ ગંઠાયલા ગાંઠથી જોડાયલાં જોડાં સુખી નીવડશે કે દુ:ખી, તે લગનની શરૂઆતમાં અટકલવું કેવળ મુશકીલ થઇ પડે છે. ઘણાંક જોડાંઓ સુખીબી નીવડે છે, ઘણાંકો દુ:ખીબી નીવડે છે. સુખી નીવડવા માટે, તેમજ દુ:ખી નીવડવા માટે જુદાં જુદાં કારણો હોય છે. એ બધાં કારણો દરશાવવાંની જગા આ પત્રમાં બને એમ નથી. મારે આ પત્રમાં એટલુંજ દેખાડવું છે, કે લગનનાં ગાંઠ જો શુભ સંજોગો વચ્ચે જોડાઇ સુખી નીવડે છે, તો જીંદગીની હયાતીમાં વધારો, અને ઓલાદની વસ્તીવારીનો આવકારદાએક ફેલાવો થઇ શકે છે.

લગનથી જીંદગીની હયાતી કેમ લંબાય છે.

ઉઘરતી ઉંમરની છોકરીઓ સ્ત્રીવેશમાં આવ્યા પછી, લગનનો સવાલ તેમની સામે આવી ઉભો રહે છે. માટેજ એ બાબદનો તેમને કાંઇક ખ્યાલ આપવો ઠીક થઇ પડશે. જુદા જુદા દેશની સ્થીતીની હાલત ઉપરથી આંકડા ઉપજાવી કાહાડનારા અનુભવીઓ દેખાડી આપે છે, કે પરણેલાંઓ—મરદો તેમજ ઓરતો—કુવારાંઓ કરતાં વધારે વરશ જીવે છે. આ મરણ અને જીવનના આંકડાના તફાવત, અનેક કારણોને લીધે હોય છે. પણ એ સઘળાં કારણો અને સઘળા સંજોગોને ધ્યાંનમા લેઇ, જોઇતી છુટછાટ મુકયા છત્તાં, એટલી વાત તો બેશક એકમતે મંજુર રેહી છે, કે લગનના હકનો જો કાંઇ ગેરઉપીયોગ કરવામાં નહી આવે, તો લગનના ગાંઠથી જોડાનારાંઓ લાંબી જીંદગી ભોગવે.

બહુ પુર્વકાળમાં જંગલીઓના લગનની રૂઢી.

દુનીયામાં માણસજાતની હસ્તીની સાથેજ લગનની રૂઢી ચાલુ થએલી જણાય છે. દુનીયાની બચગીના વખતમા, દુનીયામાં વસ્તી દરએક જંગલીમાં જંગલી માણસની પ્રજામા પણ લગનના ગાંઠથી જોડાવાની રીત અસલથીજ ચાલતી આવી છે. વહી ગયલા જુદા જુદા કાળમાં, લગનના ગાંઠથી જુદી જુદી પ્રજાના સ્ત્રી—મરદોનું એક બીજાં સાથ જોડાવું, જુદી જુદી વીચીત્ર રીતી પ્રમાણે થતું હતું, એમ તવારીખ ઉપરથી આપણુને માલમ પડે છે. જમાનાના કોઇ અંધકાર કાળમા, અને તે કાળમા વસી ગએલી કોઇ કોઇ પ્રજા, એવી રીતે થતાં સ્ત્રી—મરદના જોડાંણને જરાબી વજન આપતાં નહી હતાં. એવી અંઘેર રીત, તે અંધકાર કાળમાં ચાલતી હતી. સ્ત્રી અને

મરદ, વર વહુ તરીકે એક વખત જોડાયા પછી, કોઇબી વખત મરજી પડવે તેઓ એકબીજાથી છુટાં પડી શકતાં હતાં. પણ પાછલથી તેમાં સેહજ સુધારો એવો થયો હતો, કે છુટાં પડવાનો હક મરદોએ પોતાના કાબુમા રાખીયો હતો. એ રીતે મરદની જો મરજી પડે, તો ધણી ધણીઆણી કોઇબી વખતે એક બીજાંથી છુટાં પડી શકતાં હતાં.

એક સ્તંનવાલી બાહાદુર સ્ત્રીઓનો ટોલો.

મરદોના આવા સ્વારથીક હકની વીરૂધ લડનારી એક વીચીત્ર સ્ત્રીઓનો ટોળો, પુરાતન કાળની દંતકથાની તવારીખમાંથી મળી આવે છે. પુર્વ કાળમાં કાળા સમુદ્રની દક્ષીણે, થરમેડૉન નદીની પડોસમાં, એમેઝૉન નામે જણાયલી સ્ત્રીઓનો બનેલો એક ટોલો વસ્તો હતો. એ સ્ત્રીઓ પોતાના બુલંદ અને કદાવર કદ તથા જોરમે માટે જણાયલી હતી. મરદો સાથ તેઓ કોઇબી પ્રકારની લેવડદેવડ કે વેપાર વનજનું કાંમ કરતાં નહી હતાં. મરદોની સંગતથી તેઓ સઘળાં એખલાં અને અલાહેદાં વસ્તાં હતાં. ફક્ત લગનના ગાંઠથી જોડાવાની મતલબે તેઓ પડોસમાં વસ્તા મરદોના મુલકમાં જઇને રહેતાં હતાં, અને ત્યાં લગનનાં ગાંઠથી જોડાઇ, લગનના હક મેળવીયા પછી, થોડાજ દીવસમાં તેઓ સઘળાં પાછાં એખલાંજ પોતાના મુલકમાં આવી વસ્તાં હતાં. લગન પછી જો તેઓ દીકરાઓને જનમ આપતાં, તો તે દીકરાઓને તેઓ તેમના બાપને સ્વાધીન કરી દેતાં હતાં, અને જો દીકરીઓને જનતાં, તો તેઓને તેમની માતા પોતાની સાથે રાખી, તેમને લડાએક કસરતની કેળવણી આપતાં હતાં.

લડાએક કેળવણીમાં તેમનું મુખ્ય હથીયાર ભાલો હોવાથી, તેઓ પોતાની જમની બાજુના સ્તંનને બાળી નાખી, તેને વધતું અટકાવતાં હતાં,

કે જેથી તેઓ જમણે હાથે પોતાના ભાલાનો ઉપીયોગ કાંઇબી અડચણ વગર આસાંનીથી કરી શકે.

બીજી સદીમાં ઓરતજાતની હાલત કેવી હતી.

પુર્વ કાળમાં ઓરતજાતની હાલત બેશક ઘણીજ હીણાયલી હતી. ખુદ ક્રાઇસ્ટના જમાના પછી કોઇબી રીતે એ મામલો સુધરેલો હતો નહી. તેરટુલીયંન નામનો પ્રખ્યાત લૅટીન ધરમગુરૂ, જે ક્રાઇસ્ટની પછી ૧૫૦ વરશે થઇ ગયો, તે ઓરતજાતને માટે બોલતો જણાય છે કે:—

"તમોએ (એટલે ઓરતોએ) હંમેશાં ચીઠડેહાલ અને શોકમાં ફરવું, કે જેથી તમો તમારાં કાંમો માટે પસ્તાવો કરો છો એમ જણાય, કેમકે તમારી જાતે એવો ગુનાહ કીધો , છે, કે આદમીજાતની તેથી ખુવારી થઇ છે. * * * તમારીથી એક એવા શખ્સની ખુવારી થઇ છે, કે જેની સામે ખુદ શયતાંન વટીક પોતાની નજર કરી શકતો નહી હતો."

ચોથી સદીમાં ઓરતજાતની હાલત કેવી હતી.

એ પછી આપણુ ચોઠી સદીના હીસાબ ઉપર આવીએ છીએ. ચોથી સદીમાં પણ એ મામલો કોઇબી રીતે સુધરેલો જણાતો નથી, કેમકે એ સદીમાં સઘળાં ધારમીક સ્થલોએ (Church) એવો ઠડાવ એકમતે કીધો હતો, કે ઓરતોએ મરદને તાબે રહેવું. * * * ફકત ઘર સંસારના કાંમો સીવાય, સઘળાંમાંથી તેમને બાકાત કરવામાં આવ્યાં હતાં. એક શાક્ષી તરીકે પોતાની જબાની આપવાનો હક વટીક તેમને આપવામાં આવ્યો હતો નહી, અને સોગંદ ઉપર કહેલા તેમના સખુનો વટીક માનવામાં આવતા હતા નહી. એવી રીતે ચોથી સદીમાં ઓરતજાતની હાલત

ગુલાંમથી પણ નબેહતર હતી. પણ એ સઘલો જંગલી મામલો રફતે રફતે રોમંન સુધારા જેમ જેમ આમેજ થતા ગયા, તેમ તેમ સુધરતો ગયો હતો, જે સઘલું અતરે લંબાવવાની કાંઇ જરૂર નથી.

અંધકાર જમાનાની સંસાર-નીતી. હીરોડોટસના વીચારો.

જયારે જંગલી હાલતમાં આદમીજાત વસ્તી હતી, અને નીતી, મરીયાદા, કે લાજ અને શરમ, તેમજ કાયદા જેવું કાંઇબી તેઓમાં હતું નહી, ત્યારે પેલો પ્રખ્યાત ફીલસુફ હીરોડોટસ કહે છે, કે "ક્રાઇસ્ટની ૫૦૦ વરશ આગમજ આફ્રીકાની ભટકતી જાતોમાં લગન જેવું કાંઇ જણાયલું હતુંજ નહી. મરદો અને ઓરતો ખુલ્લાં મેદાનોમા જાંનવર મીસાલ વસ્તાં હતાં, અને જયારે તેમને પેટે બાળક થતાં, ત્યારે જેબી શખ્સના ચેહરાને તેઓ વધારે મળતાં આવતાં, તથા જેમના ખવાસને તેઓ વધારે અનુસરતાં, તેમનાં ફરજંદ તરીકે તેઓ ગણાતાં હતાં.

ઍથંન્સ શેહરમા નીતીની બરબાદી.

ઍથંન્સમાં ક્રાઇસ્ટની ૪૦૦ વરશ આગમજ, મરદ અને ઓરત વચે કાંઇબી પ્રકારનો અંતર હતો નહી. કેક્રોપ્સ (Cecrops) નામના તે વખતના વીદવાંને લગન જેવી નીતીભરી રૂઢીને પેહલ વેહલ્લી જંયારે શોધી કાહાડી જાહેર કીધી, ત્યારે એવો મામલો ચાલતો હતો, કે કોઇબી બાળક પોતાના ખરા પીતાને ઓળખી કે ઓળખાવી શકતું નહી હતું.

ઇટલી શેહરની નીતીનો ભંગ.

ઇટલીમાં પણ સંસાર નીતીની હાલત તે વખતે એવીજ હતી, એમ થીયોમ્પસ નામનો તવારીખનવેશ જણાવી ગયો છે.

સઘળા તવારીખનવેશોનું એવુંજ કેહવું છે, કે સંસાર નીતીના સુધારા તરીકે લગ્નના ગાંઠથી મરદ અને ઓરતનુ જોડાવું, રફતેરફતે સુધારાની સાથે આમેજ થતું ગયું હતું. પણ એ સુધારાની હકીકત ઘણીજ રસીલી અને ખરેખર જાણવા લાયક છે. તે જમાનાની સ્ત્રીઓજ કાંઇ જંગલી હતી એમ નહી સમજવું, પણ મરદો સ્ત્રીઓથીબી વધારે જંગલી, અને વધારે હેવાની ખાસીઅતના હતા. તોપણ એ લગનના ગાંડને નામે પુર્વકાળમા કેહવાતી નીતીરીતી કેહવી કીસમની હતી, તેના થોડાક દાખલા હું અતરે ટપકાવી લેઉં છુ.

એક મરદની અનેક સ્ત્રીવાલાં લગનની રીત.

Polygamy.

પુરાતન કાળમાં સંસાર નીતીનો જ્યારે કાંઇ ઢંગધડો હતો નહી, અને સ્ત્રીઓને મરદો પોતાના ગુલાંમ તરીકે ગણતા હતા, ત્યારે તવારીખ પ્રમાણે, દરએક મરદ પોતે જેટલી સ્ત્રીઓનું પેટ ભરી શકે, તેટલી ઓરતોને તે પોતાના આસરા હેઠલ પોતાની સ્ત્રી તરીકે રાખતો હતો, અને જેમ એક મરદ પોતાની ગાય, ઢોર, કે બકરાં મેંઢાંને ગણી લેઇ, તેમની તપાસ કરતો, તેમ તે પોતાની સ્ત્રીઓને સહવાર તેમજ સાંજના ગણી લેતો હતો.

ઓરતોનો દુકાળ પડવાનો જમાનો.

એવી રીતે જે વધારે માતબર ગણાતો, તે સરવેથી વધારે ઓરતોને પોતાના આસરા હેઠલ રાખતો હતો. આવી રીતની રૂઢીથી તે જમાનામાં 'ઓરતોનો દુકાળ' પડવાની ધાસ્તી તે વખતની પ્રજામાં પડી. માતબરો કાંઇબી અટકાવ વગર, યા નકી કરેલી સંસાર–નીતીની રૂઢી વીના, સેંહકડો ઓરતોના એખલા માલેક થઇ બેસવા લાગ્યા. ગરીબોને સ્ત્રીઓ મેળવવાની

મુશકેલી પડવા લાગી, અને ઓરતો, માતબરોની માલમીલકતના એક ભાગ તરીકે ઓળખાવા લાગી.

એક મરદે એક સ્ત્રી સાથ લગન કરવાની રીતનો જમાનો.

Monogamy.

આવી રીતની જંગલી રૂઢી સાંમે, અને માતબરોની આવી ફાસમની આપખુદી વીરૂધ, બીજી જંગલી પ્રજાઓએ ફીસાદનો પોકાર ઉઠાવીયો, અને તે ઝગડો લાંબો વખત ચાલુ રહયો. અંતે વખતનાં વેહવા સાથ જંગલી વીચારવાલા જંગલીઓના ખ્યાલ સુધરતાં ગયા, તથા ખાવ-ખોરાકી અને ગુજરાંનના સાંધનો જયારે મોઘાં થતાં ગયાં, ત્યારે સુધરેલા વીચારના જંગલીઓએ, એકજ સ્ત્રીને પોતાની ઓરત તરીક ગણી, તે સાથે લગન કરવાની રૂઢી શરૂ કીધી. એ રીતે આદમીજાતની પુરાતન જંગલી પ્રજાઓમાં, એ રીતે સંસાર ચલાવવાની રૂઢીની શરૂઆત થઇ. પૉલીગૅમી યાને એક મરદે એકથી વધુ સ્ત્રી સાથ પરણવું, અને મૉનોગૅમી યાને એક મરદે એકજ સ્ત્રી સાથ પરણવું.

પૉલીઍન્ડ્રી યાને એક સ્ત્રીના અનેક મરદો.

Polyandry.

પણ ગુજરાંત અને ખાધખોરાકીનાં સાંધનો મોઘાં થયાથી, જેમ એક હાથ ઉપર પૉલીગૅમીવાલી રૂઢીમાથી મૉનોગૅમી ફુટી નીકલી, તેમ બીજા હાથ ઉપર એજ કારણને લીધે, એક સ્ત્રીએ અનેક મરદો સાથ સંસાર ગુજારવાની રૂઢી હસ્તીમા આવી.

નીતીની બરબાદીના એ મામલાનો અંધકાર જમાનો કેટલી હદ સુધી વધી ગયો હતો, તે તવારીખમા હજી સુધી નોધાઇ રેહલો

છે. એ બહુ પુરાણી આદમીજાતની નીતીની બરબાદીના છાંટા દુની-યામાં ચોતરફ એટલા બધા તો ઉડીયા હતા, કે હજી તે છાંટાના ડાઘ, સુધરેલી પ્રજામાંથી વટીક આજ સુધી નાબુદ થયા નથી.

નીતીભ્રષ્ટોને રોમન સજા.

પણ જેમ જેમ જમાના વેહતા ગયા, તેમ તેમ આદમીના મન અને મગજ સુધરતાં ગયાં. જેમ જેમ આદમીજાતના મન અને મગજ સુધરતાં ગયાં, તેમ તેમ તેઓ ખોટાંમાથી ખરૂં પીછાનવાની શકતીને સમજવા લાગ્યાં. તેઓ નીતી અને અનીતી વચ્ચેનો તફાવત જાણવા લાગ્યાં, અને તે તફાવતને જાણતાંજ, કાયદાં અને કાંનુનથી તેઓ નીતીનુ રક્ષણ કરવા લાગ્યાં.

રોમ શેહરે ઓગસટસના અમલમાં અનીતીવાંનોને સજા કરવાની મતલબથી કાયદા ઘડીયા હતા. એ કાયદાની રૂએ અનીતીવાંન સ્ત્રીઓને જયારે કાંઇબી સજા થતી નહી હતી, ત્યારે અનીતી કરનાર મરદોને મોતની સજા કરવામાં આવતી હતી. વળી સરકારે, વધારે ફરજંદવાલા બાપોને મોટાં ઇનામ આપવા જાહેર કીધાથી, લોભી બાપો જેઓ પોતાની વૃધ ઉંમરને લીધે, યા નબળાઇને સબબે, પોતાનું સંસાર સુખ ભોગવવાથી બેનસીબ થઇ પડીયા હતા, તેઓ પોતાની પરણેતરોને અની-તીવાંન થવાની ફરજ પાડતા, કે જેથી તેમના ફેરજંદોની સંખ્યામાં વધારો થાય, અને સરકારે જાહેર કરેલાં ઇનામો તેઓ મેળવંવા પામે.

રોમન પ્રજામાં અદરાવાની કીયા.

રોમનોમાં અદરાવાની તેમજ પરણવાની કીયા, રાતે તેમજ દીવસે થતી હતી. એ વખતે વરરાજા પોતાની ધણીઆણીને એક લોખંડની વીંટી પેહરાવતો હતો, અને એક કાગડાનો ભોગ આપવામાં આવતો હતો.

કાગડાઓ વીશે તે વખતે રેામંનેા એવું માનતા હતા, કે પ્રીત અને પ્યાર કરવામાં એ પક્ષીના જેવું નીમકહલાલ બીજું કેાઇબી પક્ષી હેાતું નથી, કેમકે તેની માદા જ્યારે મરણ પામે છે ત્યારે તે કદીબી બીજી માદાનેા વીચાર કરતેા નથી, અને તે પેાતાની બાકીની જીંદગી એખલેાજ ગુજારે છે. એ પછી કન્યાના બાલને સાફ કરી હેારવામાં આવતા, અને તે પછી વરરાજા પેાતાના ભાલાની નેાકને, કેાઇ પેહલવાની ખાસીઅતના આદમીના લેાહીમાં ભીજવી, તે વડે કન્યાના બાલનેા સેંહટેા પાડતેા, એવી ઉમેદ ચાહીને કે તે એારત પેહલવાંન બાળકની માતા બને.

રેામંન સંસાર-નીતીના સખત કાંનુન.

રેામંનેામાં આગલા વખતમાં સંસાર-નીતીને માટે ઘણા સખત કાંનુન ઘડાયલા માલમ પડે છે. તવારીખ ઉપરથી જણાય છે કે, બાળકના મા બાપ પેાતાના ફરજંદની હાજરીમાં બેહદ મરીયાદા જાળવતાં હતાં. કેાઇબી શખ્સ પેાતાની પરણેતરને, પેાતાની દીકરીની હાજરીમાં ચુંબંન કરી શકતેા નહી હતેા.

એક રેામંન માતા પેાતાના દુધમલ બાળકને કેાઇ ધવાડનારીનું દુધ પાવામાં નામેાસી અને હીનપસ્તી સમજતી હતી.

ફૅારમેાસાની પ્રજાની સંસાર-નીતી.

લગભગ એજ જમાનાના એજ સાલમાં ફૅારમેાસાની પ્રજામાં એવેા સંસારી કાંનુન હતેા, કે કેાઇબી સ્રીએ પાંતરીસ વરશની અંદર બાળકની માતા થવું નહી. મતલબ આ કાંનુનની એ હતી, કે સ્રીએાએ પેાતાની નીતી મેાટી ઉંમર સુધી જાળવવી, અને એ મુદત સુધી પરણવું નહી. પરીણામમાં નીતીવાન એારત શરીરે મજબુત અને

કદાવર બની, પોતાના જેવાંજ કદાવર અને મજબુત બાળકોની માતા થતી, પણ બીજા હાથ ઉપર અનીતીનેા ફેલાવેા હદ વગર થતેા હતેા.

સ્પારટન પ્રજાની સંસાર-નીતી.

આગલી સ્પારટન પ્રજાનેા આ એક જાણીતેા કાંનુન હતેા, કે તેમની ઓરતેાએ તનદરેાસ્ત, મજબુત અને કદાવર બાળકોને જનમ આપવેા. એટલાં માટે તેઓએ એવું ઠેડવીયું હતું, કે નબળા, નાતવાંન અને ઘરડા ધણીઓએ સંસાર સુખથી બીલકુલ પહરેજ રેહવું. જવાંન મરદેા અને ઓરતેા રમત ગમત અને કસરતના અખાડામાં, ચાલવા અને દેાડવાની સરત ખેલતાં, અને કુસ્તીની લડત કરતાં.

૧૬૭૭ મા ફ્રાંન્સની સંસાર-નીતી.

ઇ. સ. ૧૬૭૭ની આગમજ કેહ છે કે, ફ્રાંન્સ દેશમાં એવેા રેવાજ ચાલુ હતેા, કે દરએક કુવારાંઓની વીર્ય શકતીની તપાસ, તેમના પરણુવા આગમજ, ધારમીક વડાઓની હાજરીમાં અનુભવી તબીબેા, અને વૃધ ઉંમરની બાંનુઓ કરતી હતી. ૧૬૭૭ માં એ રેવાજ કાહાડી નાંખવામાં આવ્યેા હતેા.

યાહુદીઓની સંસાર—નીતી.

યાહુદીઓ લગનથી જોડાવાના કાર્યને એટલી તેા અગત્યતા આપતા હતા, કે તેઓ કેાઇબી કુંવારી સ્રી યા મરદ તરફ ધીક્કારની નજરથી જોતાં હતાં. પરણેલાંઓ, જેઓ ફરજંદના માબાપ તરીકે ઓલખાતાં, તેમને તેઓં જાહેરમાં માન આપતાં, પણ વાંઝીયાં માબાપોને તેઓ ખુની તરીકે ગણુતા હતા.

અમેરીકાના ઇન્ડિયનોની સંસાર-નીતી.

જે જમાનામાં લગનની બાબતમાં આવી રીતના રીવાજો પૃથ્વીના જુદા જુદા દેશોની જુદી જુદી પ્રજામાં ચાલુ હતા, તે વખતે નેડા, અને હડસનબેની પડોસમાં વસ્તી અમેરીકન ઇન્ડિયનોની જાતમાં, પરણેલી સ્ત્રીઓ, ફરજંદની માતા તરીકે સરવેથી વધારે માન પામતી, પણ વાંઝણી સ્ત્રીઓને તુરતજ તલાક આપવામાં આવતી હતી.

ઉપલી સઘલી ટુંક નોંધ ઉપરથી માલમ પડશે, કે જુદા જુદા દેશોમાં આગલા વખતમાં લગન અને સંસાર નીતીનું ધોરણ કેવું હતું, અને રફતે રફતે તે કેવી રીતે સુધરી, આજે કયાં આવી અટકીયું છે. સઘલી પ્રજા એકજ મતલબથી લગનના ગાંઠે બંધાતી આવી છે, અને તે મતલબ આદમીની ઓલાદના વધારાની હતી, એ વાત છુપી રહી નથી.

લા૦ દુવાગીર

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૧૯ મું.

લગન–તેની મોતેબરી અને મતલબ.

THE OBJECT OF MARRIAGE.

" The first bond of society is marriage; the next, our children; then the whole family, and all things in common.

CICERO

Historical Chips. પરણવાની મતલબ. કયારે પરણવું. **When to marry**. ઓરત તેમજ મરદ પરણવા લાયક ઉંમરે કયારે પુગે છે, તે જાણવાની રીત. સ્ત્રીની છાતી, પીઠ, અને કંમરના બાંધા, તથા મન અને મગજ કયારે સમપુરણ બને છે. કમઅકલ તેમજ નબળાં બાળક પેદા પડવાના કારણ. લગન માટે 'પ્લેટો' એ કઇ ઉંમર નકી કરી છે. નબળાં ફરજંદ પેદા પડવાના નવાં નવાં કારણ. જવાંન સ્ત્રીઓના શરીરના બાંધા ખીલતા અટકી પડવાના કારણ. એથી વધુ નુકસાંન કોણને? મરદ કે ઓરતને? ઓલાદ નબળી અને નાતવાંન બનવાના કારણની શરૂઆત કેમ થાયછે.

મેહરબાંન બેહન

લગન જેવી મોતેબર બાબદની ઉપર હું હવે લંબાણ કરી આ મારાં પત્રોને લાંબાં કરવા માગતી નથી. જુદા જુદા જમાનામાં જુદી જુદી સદીઓના કાળમાં, માણસજાતની જંગલી હાલતમાં કેવી સંસાર-નીતી ચાલતી હતી, અને સ્ત્રીજાતીને કેવી કેવી હાલતોમાંથી પસાર થવું પડીયું હતું, તેનો કાંઇક ઝાંખો ખ્યાલ મારી વાંચક બેહનોને આવે એવી મતલબથી, જુદી જુદી તવારીખના સફા ઉપરથી એ બાબદની નોંધાએલી નોંધનો એક જાણવાજોગ સંગ્રહ, આ પુસ્તકમાં કરવો મે વાજબી ધારીયો છે. અને હું

HYSTORICAL CHIPS

નુ નામ આપું છું.

પરણવાની મતલબ શું.

PHYSIOLOGY OF MARRIAGE.

હવે હું લગનની બાબદ ઉપર વૈદક નજરથી કાંઇક જણાવવું જરૂરતું ધારૂછું.

ફીઝીયૉલોજીની નજરથી જોતાં પરણવાની મતલબ એકજ જણાય છે, અને તે એજ કે આદમીજાતની વસ્તીમાં તેથી વધારો થાય. લગનના ગાંઠથી ઓરતે મરદ સાથ જોડાવાની મુળ મતલબ એજ છે. જો કે મનુસ્યજાતની વરૂધી માટે ખુદરતે યોજેલી એ મહાંન યોજનાથી, એ સીવાય બીંજા અનેક લાભ આદમીની ઓલાદને થાય છે, તે કોઇથીબી ના પાડી શકાશે નહી.

એક નમુનેદાર ઓરત, પોતાના લગન પછી, પોતાના ફરજંદ તરફની પોતાની મોહબત અને ચાહા માટે, હરખભરીયાં દીલે ઉમેદવાર

બની રહે છે. મનના વીલાસ, તેમજ કામીક શોખ માટે, તે પોતાનાં પતીના સુખમાં સુખી સંતોશી રહે છે, એમ સમજવું નહીં. કોઇબી નમુનેદાર અને સદગુણી સ્ત્રી, એવી ખાસીઅતથી સદા નીરાગીજ હોય છે.

ખરો પ્યાર, ઘણીક વખત હવસના આકારમાં પ્રગટી નીકલે છે. પણ પરણી જીંદગી કાંઇ એવા હવસી પ્યારને માટે સરજાયલી છેજ નહી. લગનના ગાંઠથી, મરદે ઓરત સાથ જોડાવાની એ મતલબ છેજ નહી. જાનવરોને પણ પેદા કરનાર પરમેશ્વરે એવી ફાસમનુ હેવાનીયતપણું બક્ષેલું નથી, તો આદમીજાત, જેને જગતકરતાએ દુનીયામા ઉંચા પ્રકારનું બુદ્ધી બળ આપી જનમ આપ્યો છે, તે એવી હેવાની ખાસીઅત બતાવી, પોતાના કામીક જુસ્સાને વસ થઇ, તેનો આવો હરાંમ ઉપીયોગ કરે, એના જેવું હેવાનીયતપણું કોઇબી હેવાનમા હોય નહી.

એ મહાંન અને મારમીક જુસ્સો એકજ મતલબથી ખુદરતે મનુસ્યજાતને બક્ષેલો છે, કે જેનો સદઉપીયોગ કરવાથી આદમી જાતની ઔલાદનો વીસ્તાર વધે, અને દુનીયામા આરોગ્યતાનો અમલ ચોતરફ અચળ થઇ પડે. એ નીયમ સીવાય દુનીયામાં કાંમીક જુસ્સાના થતા સઘલા ઉપીયોગ 'બદ ઉપીયોગ' થઇ પડે છે. તેમાં આરોગ્યતાનું રક્ષણ થતું નથી. આદમી પોતાની હેવાની ખાસીઅતમાં દીપી નીકલે છે. દુરવ્યસની. દુરભાગ્ય, હીનપસ્તી, અને નામોસી સાથ ખુવાર અને ખરાબ બની, આદમીને કરણીના કાયદાને અંતે શરણ થવું પડે છે. એ બાબદ વધુ પાછલ દરશાવીશ, પણ તે આગમજ નીચલો ફકરો શું કહે છે તે જુવોઃ—

* "But let not sexual love be confounded with sexual lust. The former is always gratified and completely satisfied with

* "*Sexual Physiology, by R. T. Trall, M.D.*

legitimate indulgence. The latter is like the appetite of the glutton or drunkard,—each indulgence aggravating but never satisfying."

સ્ત્રી તેમજ મરદે પરણવાની મતલબ શું છે, તેનો તેઓએ પેહલાં પુરતો વીચાર કરવો. પરણ્યા પછી તેમને શું શું ફરજ બજાવવી છે, તેનો તેઓએ વીચાર કરવો. અને તે સરવેનો વીચાર કીધા પછીજ તેઓએ લગનના ગાંઠથી જોડાવા તૈયાર થવું.

ક્યારે પરણવું

WHEN TO MARRY

એજ સવાલ હું ફીઝીઓલોજીની નજરે આ પત્રમાં દરશાવવા માગું છું, અને હું ધારૂં છું, કે એ શાસ્ત્રને આધારે જેબી સેવટ ઉપર આપણ આવીયે, તે સેવટ ઉપર કોઇબી પ્રકારની શકની નજરથી જોવું ફોકટ છે.

ફીઝીયોલોજીના કાંનુનને આધારે જોતાં પરણવાને લાએક કીયો વખત નેમાવલો છે, તે તપાસવાની ખાસ જરૂર છે.

સ્ત્રી તેમજ મરદ પરણવા લાએક ઉંમરે ક્યારે પુગે છે.

શરીરમાં સમાએલી સરવે ઇન્દ્રીઓ, તેમજ શરીરનો બાંધો જયારે પુરેપુરો સંપુરણ રીતે ખીલી રહે, ત્યારેજ પરણવા લાએક ઉંમરમા ઓરત તેમજ મરદ આવી શક્યાં છે, એમ સમજવું, એ ફીઝીયોલોજીનું ફરમાન છે. એવી શરીરની સંપુરણતા આપણા દેશમાં ઓરતજાત વીસથી બાવીસ વરશની ઉમરે, અને મરદો પચીસથી અઠાવીસ વરશની ઉંમરે, મેળવે છે. જો કે એ ઉંમરની બે કે ચાર વરશ આગમજ, સ્ત્રીવેશમાં આવેલી છોકરીએ

ઉંચાઇમાં પુરેપુરી વધી ચુકેલી હોય છે, પણ તેથી એવું સમજવાની કદીબી ઉતાવલ કરવી નહી, કે તેમની જનન ઇન્દ્રીઓ તેમજ શારીરીક સમપુરણતા, પુરેપુરી ખીલી ચુકી છે. એટલાં માટે પરણવા અને પરણાવવા આગમજ ફીઝીયોલોજીના કાંનુન પ્રમાણે ઉપલો નીયમ ઓલાદનાં ભવીશના ભલાં માટે અમલમા મુકવાની, દરએક દીકરીના માબાપની પેહલી ફરજ છે.

સ્ત્રીની છાતી, પીડું અને કંમરનો બાંધો, તથા મન અને મગજ કયારે સમપુરણ બને છે.

સ્ત્રીમાં શારીરીક ફેરફાર શું શું થાય છે, તે અતરે વરણવી લંબાણ કરવાની મારી મરજી નથી, પણ એટલું કેહવું જરૂરનું છે, કે પીડુ અને છાતીના બાંધાને પુરેપુરાં ખીલી નીકળવાનો એ વખત હોય છે. એટલુંજ નહી, પણ કંમર અને પીડુના જે હાડકાં ઉધરતી ઉંમરે નાજુક હોય છે, તથા તેના સાંધા જે હજી બરોબર રીતે જોડાએલા હોતા નથી, તે એ ઉંમરે જડ બની મજબુત બને છે. વળી મન અને મગજ પણ એ ઉમર આગમજ પુરેપુરાં સંસાર સુખના જોખમોને લાએક ખીલેલાં હોતાં નથી, તે પણ એ ઉંમરે પુખ્ત હાલતે પુગે છે.

નબળાં ફરજંદ પેદા પડવાના કારણ.

વળી આ વાત ભુલી જવી જોઇતી નથી, કે લગનના ગાંઠથી જોડાયા પછી, પરણેલાં જોડાં ફરજંદના માબાપ થાય છે, એટલાં માટે એક માતા થનાર સ્ત્રીએ, પરણીને બચ્ચાંને જનમ આપવાની પોતાની જોખમદારી, પોતાને માથે ખેંચી લેવા આગમજ, પોતાના શારીરીક બાંધાને પુરેપુરી રીતે બંધાઇને મજબુત થવા દેવો જોઇએ છે. માતાઓની ખાસીઅતો અને ગુણ અવગુણો તેમના ફરજંદમાં ઉતરે છે, એ માટે સવાલ

જેવું તો કાંઇ છેજ નહી. અગરજો માતાનો બાંધો અપુર્ણ, દુબળો, અને નાતવાંન હોય છે, તો બાળક પણ તેવુંજ અપુર્ણ બાંધાવાલું, દુબળું અને નાતવાંન અવતરે છે, અને તેવી રીતે અવતરેલું બાળક કદીબી સમપુર્ણ બાંધાવાલું બની શકતું નથી. વળી આ વાતબી ભુલી જવી જોઇતી નથી, કે એવી માતાઓના ફરજંદો ઉમરે વધી જોકે મોટાં થાય છે, તોપણ તેમની અકલ, બુદ્ધી, અને વીચારશકતી, તેમની ઉમરે વધવા છત્તાં વધતાં નથી, અને મોટપણમા પણ તેઓ કમબુદ્ધીવાલાં બને છે. નબળાં ફરજંદ પેદા પડવાના અનેક કારણો માહેલું આ એક મુખ્ય કારણ ફીઝીઓલોજીના કાંનુન પ્રમાણે મંજુર થઇ ચુકેલું છે.

આ વાત નોંધાઇ ચુકી છે, કે જે જે પ્રજાઓની ઓલાદ નબળી, અને દુરબળ થતી જાય છે, અને જે પ્રજાની ઉચરતી ઓલાદના શારીરીક બાંધા અપુર્ણ રીતે ખીલતા રહે છે, તે કોમની એવી હાલત, તેમના કવખતે યાને નાંહની ઉંમરે થતાં લગનોને આભારી હોય છે.

પ્લેટોએ લગન માટે કઇ ઉંમર નકી કરી છે.

દાખલા તરીકે ઉગમણુ તરફના મુલકોમાં એવીજ ખરાબી ચાલી રહેલી છે. ત્યાં ઉચરતી ઉંમરની છોકરીઓ સ્ત્રીવેશમાં આવતાંજ પરણીને પાર પડી જાય છે, અને પોતાના શરીરના બાંધાની અપુર્ણ હાલતમાંજ તેઓ પોતાના પતીની પરણેતર, અને પોતાના ફરજંદની માતા થાય છે. સેન્ડવીચના ટાપુઓમાં, આફ્રીકાના ભીત્તરમાં, તેમજ આજનાં વખતમાં ઇટલી, અને સ્પેન જેવાં સુધરેલાં મુલકોની એવીજ હાલત થઇ પડી છે. એ સઘળાં મુલકોમાં ઉચરતી ઓલાદના મનની, તનની, નીતીની હાલત, એ કારણને લીધેજ નબળી, નાતવાંન અને દુરબળ થતી ચાલી છે,

યુનાની ફીલસુફ પ્લેટોએ સ્ત્રી માટે પરણવાની ઉંમર ૨૦ વરશની, અને મરદ માટે પરણવાની ઉમર ૩૦ વરશની નકી કરી હતી. હાલ ગ્રીસમાં એથી વધારે કાચી ઉંમરે લગન કરવામાં આવે છે. પ્લેટોની શીખામણને માન આપી જયાં સુધી યુનાનીઓ ચાલીયા હતા, ત્યાં સુધી તેઓ દુનીઆમાં એક બાહાદુર, બળવંત અને સુધરેલી પ્રજા તરીકે પોતાની ઓલાદને બનાવી શકીયા હતા. પણ હાલના જમાનામાં તેઓમાં તેવું કાંઇબી રેહયું નથી. હાલની યુનાની ઓલાદ તન તેમજ મનની ખીલવણીમા દુનીયાની બીજી જાણીતી પ્રજા આગળ કાંઇ બીસાદ સમાન ગણાતી નથી. જુઓ, એનું કારણ શું ?

નબળાં ફરજંદ પેદા પડવાના નવાં નવાં કારણ.

નબળાં અને દુરબળ બાંધાવાળાં ફરજંદો પેદા પડે, તેનું આ એક કારણ ફીઝીયોલોજીના કાયદા પ્રમાણે છે. પણ એ ઉપરાંત બીજાં જાણવા જોગ કારણો અનેક છે. તે આ પ્રસંગે જણાવવાની ખાસ જરૂર છે, કેમકે કોઇબી સ્ત્રીને આ બાબદના કરતાં વધારે જાણવા જોગ અને વધારે ઉપીયોગી બીજી એકબી બાબદ હોય, એમ હું ધારતી નથી.

પેહલું જાણવા જોગ કારણ એ છે, કે નાંહની ઉમરે પરણતી સ્ત્રીઓની સમજબુદ્ધી અને વીચારશકતી એટલી હદ સુધી ખીલેલી હોતી નથી, કે પોતાને પરણવા નીકલેલા ધણીની તેઓ પુરેપુરી પરીક્ષા કરી શકે અને જે ધણી સાથ તેઓ પરણવા તઇયાર થાય છે, તે ધણી તેમને પરણવાને પુરેપુરા લાયક છે, યા નહી, તેને તેઓ કસોટી ઉપર કસી જુવે. પણ તે કયાંથી બને ? એટલી નાંહની ઉંમરે સ્ત્રીની વીચારશકતી અને સમજબુદ્ધી પુરેપુરી ખીલેલી હોતીજ નથી.

એટલી નાંહની ઉંમરે ખોટાંમાંથી ખરૂં અને ખરાંમાંથી ખોટું પીછાની શકવાની તેમને શકતી હોતી નથી. એટલી નાંહની ઉંમરમા તેઓ સંસારી ફરજથી કેવળ બીનઅનુભવી હોય છે. આજે શોખ અને ઉલટમા આવેલી આવી સ્ત્રીઓ, જેઓ પરણીને પાર પડી જવામા મોટું સુખ સમજે છે, અને જેઓ પોતાની અપુર્ણ સમજ શકતીને લીધે પરણવા આગમજ પોતાના ભવીશના ખાવીંદને "સરવેથી સારો" સમજે છે, તેઓ પરણીયા પછી થોડાંજ વરશમાં, જ્યારે તેમની સમજશકતી સમપુર્ણ ખીલી રહે છે, ત્યારે તે ખાવીંદો તેગને જુદીજ કીસમના દેખાય, તો તે કાંઇ અજબ થવા જેવું કેહવાએ નહી.

જીંદગી દરમીયાંન ઘણાંક જોખમભરેલાં કાંમો આદમીજાતને માથે લેવાં પડે છે, પણ એક ધણીને ધણીઆણી, અને એક ધણીઆંણીને ધણી પસંદ કરવાનુ કાંમ એટલું તો જોખમભરેલું છે, કે તેના કરતાં બીજું એકે કાંમ વધારે બીકટ હોતું નથી. અને તેથીજ માબાપો તેમજ વાલીઓ, પોતાના ઉછરતાં બાળકોને માથે, ધણી કે ધણીઆણી પસંદ કરવાના જોખમભરેલાં કામો નાખે, એ દુરંદેશી કેહવાએ નહીં.

પણ આજનો મામલો જુદોજ છે. માબાપો પોતાની દીકરીઓના 'માથાં ધોઇ' નાખવાની ઉતાવળમાં એટલાં તો અધીરાં પડી જવા લાગ્યાં છે, અને ખુદ જવાંન છોકરીઓ પરણી જવા એટલીતો ઉતાવળમાં પડે છે, કે——

પણ નહી. હાલ એ વીશે મારે ટીકા કરવા નથી. માબાપો જે ઉતાવળ કરે છે, તે પોતાની દીકરીઓ કદાચ મોટી ઉમરની થાય, તો વગર પરણ્યે પડી રેહ તે કારણને લીધે હોય; પણ દીકરીઓ જે કાચી ઉમરે

પરણવાની ઉતાવળમાં પડે છે, તેજ દેખાડી આપે છે, કે તેમની સમજ શક્તી હજી પુરેપુરી ખોલેલી હોતી નથી.

જવાંન સ્ત્રીઓના શરીરના બાંધા ખીલતા અટકી પડવાના કારણ.

૧૫ કે ૧૬ વરશની ઉમરે સ્ત્રી અગરજો પરણી જાય છે તો તે સ્ત્રીના તનનો બાંધો, અને મનની કેટલીક શકતીઓ, ખીલતી અટકી પડે છે, અને પછી તે કદીબી પુરેપુરાં ખીલી નીકલતાં નથી. ૨૦ થી ૨૨, બલકે ૨૩ વરશ સુધી આપણા ગરમ દેશમાં, શરીરશકતીનો ઉધરભાવ, અને મનની શકતીઓનુ ખીલવું ચાલુ રેહે છે.

એટલા માટે એક ૧૮ કે ૨૦ વરશની ઉધરતી જવાન બાનુ, ધણીની ધણીઆણી થવા તેમજ બચ્ચાંની માતા થવા બીલકુલ લાએક હોતી નથી, છતાં એવી કાચી ઉંમરે જવાંન છોકરીઓને માથે સંસારની ગમભીર જોખમદારી જો આવી પડે, તો તેણીનો ખાલતો ઉધરભાવ દરએક રીતે અટકી પડે છે.

એથી વધુ નુકસાંન કોણને. મરદને કે ઓરતને.

આવી રીતના લગનથી વધુ નુકસાંન કોણને ખમવું પડે છે, એ સવાલ ખુદરતી રીતે આ પ્રસંગે વાંચક સુચવે, એ સંભવીત છે. પણ તેનો ખુલાસો એટલોજ કરવો બસ થશે. કે કાચી ઉંમરે, એટલે ઘણી જવાંન ઉંમરે જોડાયલાં જોડાંમાં, મરદો કરતાં સ્ત્રીઓને વધારે નુકસાંન ખમવું પડે છે, કેમકે સંસારની રીતીનીતીની સઘલી ફરજો બજાવવામાં સ્ત્રીઓને રોકાવું પડે છે, એટલુંજ નહી, પણ તે સઘળી ફરજો ઉપરાંત, તેણીની ગર્ભવંત હાલતમાં, તેણીને ઉઠાવવી પડતી જોખમદારી, ઇંતેજારી, અને ચીંતા, એ ફરજો મુખ્ય હોય છે.

ઓલાદ નબળી અને નાતવાંન બનવાના કારણની શરૂઆત કેમ થાય છે.

એહનો, ખ્યાલ કરો, કે આવી ઉધરતી ઉમરે, નબળી અને નાતવાંન સ્ત્રીઓને જયારે માતા થવાનો પ્રસંગ આવે છે, અને જયારે તેમના પોતાના શરીરનો ખીલતો બાંધો અટકી પડે છે, અને તેમના મન અને મગજની સઘળી શકતીઓ પણ તેજ રીતે ઉધરતી બંધ પડે છે, ત્યારે તેવી સ્ત્રીઓ પોતાના પેટ માહેલા ફરજંદને, તેમના તન અને મનની ખીલવણી કરવાના કાંગમાં કેવી રીતે મદદગાર થઇ પડવાના હતાં ? ખ્યાલ કરો એહનો, કે ત્યારે તેમના પેટ માહેલાં બાળકની શકતીઓ પુરેપુરી કેવી રીતે ખીલી શકે ?

અને તેમજ બને છે. જેમ ખોરાક વગર માણસની શકતીઓ નબળી પડતી જાય છે, તેમ માતાના પેટમાં સમાએલા ગર્ભની તન અને મનની તમામ શકતીઓ, માતાની નબળી શકતીઓને લીધે, ખીલતી અટકી પડે છે. પરીણામમાં બાળક શરીરે નાતવાંન, ઉધરભાવે અટકી પડેલું, અને મગજે અપુણ ખીલેલ પેદા પડે છે.

ના. એટલુંજ બનીને અટકતું નથી. એથીબી કાંઇક વધારે બને છે. એ ખરાબી એટલેથીજ અટકી રેહતી નથી. તે હવે આગળ વધવા માંડે છે. જેવી રીતે માતાઓએ પોતાની શારીરીક અને મનની અપુર્ણ ખીલેલી શકતીઓનો વારસો પોતાના બાળકોને આપી તેમને પેદા કીધાં, તેવીજ રીતે તે બાળકો તરફથી, તેવોજ વારસો તે બાળકોની ઓલાદને મળતો જાય છે, અને તેનું પરીણામ શું આવે છે ?

તેનું પરીણામ કેવું હેબતનાક આવે છે, તે હું મારે હાથે લખી તમુને જણાવવા ચાહતી નથી. પણ તે વીશે પ્રખ્યાત ડાકટર કેલૉગના શબ્દો હું સદાબરા નીચે ઉતારી લેવા વાજબી ધારૂ છું :—

"* * * and thus the evil be perpatuated, the offspring of each generation growing weaker and weaker, and becoming more and more liable to disease, and showing greater constitutional defects, until the lives becomes extinct, *unless the degenerating process is checked by some intervening influence of a redeeming character.*"

બસ. હું ધારૂં છું કે મારે હવે આ બાબદ અતરે બંધ કરવી જોઇએ. યાદ રાખવું કે હું ફકત ઓરતોની તરફથી આવા આવા નાજુક સવાલો ઉપર વીવેચન કરતી હોવાથી, ફકત ઓરાતોનેજ એ સવાલો સાથ જેટલું લાગે વળગે છે, તેટલુંજ લખું છું. મરદોને માટે, યા મરદોની નજરથી જોતાં, આ સવાલો ઉપર હું વઇદક ગ્નાંનને આધારે ઘણુંક અજવાળું નાંખી શકું એમ છે. પણ————————

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૦ મું.

વરને પસંદ કરવામાં લેવી જોઇતી સંભાળ.

WHOM TO MARRY.

"Misses! the tale that I relate
This lesson seems to Carry,--
Choose not alone a proper mate,
But proper time to marry.

COWPER. *Pairing Time Anticipated*

પરણનારાંઓએ રાખવા જોઇતા ત્રણ નીયમ. મોહીનીવાળાં લગન. ખરો પ્યાર કેવો હોય છે. છોકરી પસંદ કરવાનો આગલો રેવાજ. વર પસંદ કરવાની આજની રીત. વરની શોધમાં નીકળતી કન્યાઓ શું શું ભુલ કરે છે. મરદ તેમજ ઓરતમાં કેઇ ચીજ ઉપર પ્યાર બંધાએ છે. વર પસંદ કરવાના ૯ કાયદા. કેઇ વાત સ્ત્રીઓએ કદીબી ભુલવી જોઇએ નહી. પરણતી સ્ત્રીએ પોતાનું પોતવટપણું કેમ દેખાડવું.

મારી દુરંદેશ બેહન,—

લગનની જોખમદારી અને મોતેબરીના સવાલ પછી, લગનના ગાંઠથી જોડાવાની ઉલટમાં આવેલી મારી ઉલટમંદ મીત્રોને એકજ બોલમાં હું સલાહ આપીશ, કે પરણુવા જેવું ભલું કાંમ એકે નથી. પણ પરણુવાની ઉમરનો સવાલ એક વખત નકી થયા પછી, તેના

કરતાંબી વધારે બીજો ગમ્ભીર સવાલ જે પરણતી ઓરતોની સામે આવી ઉભો રહે છે, તે આ પત્રને મથાળે મુકેલી બાબદ છે.

બેહન, હું આ સવાલની શરૂઆત કરૂં, તે આગમજ તમુને ચેતવું છું, કે **"પરણો તો જોઇને કુવો પુરજો."**

પરણવા અગાઉ તમોએ લીધેલી સઘળી પ્રકારની કેળવણી, તમારી ઉમરની હદ, તમારા નેક અને વીવેકી વીચારો, તમારા નેક અને ભલા શોખો, તમારા દીલના માહાંમાં મોહી ઉમેદો, અને તમારાં ભવીષ્યનું સુખ, એ સઘળું, અને એથીબી વધારે જેબી કાંઇ તમારા દીલની ધારણા હોય, તે સઘળાંનું પાર પડવું, એ સવાલને આધારે છે. તમારા વરને પસંદ કરવામાંજે જે સંભાળ તમારે લેવી જોઇએ, તે જો તમોએ નહી લીધી, જો તમો એ બાબતમાં ઉલટમાં આવી ઉતાવળાં થઇ ગયાં, તો નકી નોધી રાખવું, કે તમારાં ભવીશના ભવની• તમોએ તમારી ગફલતીથી ખરાબી કીધી.

પરણનારાંઓએ રાખવા જોઇતા ત્રણ નીયમ.

બનતાં સુધી લગનના ગાંઠથી જોડાનારાંઓએ નીચલા ત્રણ નીયમો ધ્યાંનમાં રાખવા.

૧ લો નીયમ, પરણવાની બાબદમા કદીબી ઉતાવળાં થવું નહી.

૨ જો નીયમ. પુખ્ત વીચાર કરવો.

૩ જો નીયમ, ડાહાપણ સાથ દ્રઢપણું રાખવું.

મોહીનીવાળાં લગન.

એક ખુબસુરત ઓરતને જોતાંજ, તે ઉપર મોહી પડી તે સાથ પ્યારથી ગંઠાવા કરેલાં લગન, ઘણીવાર સેવટ સુધી નીભી શકતાં નથી, એ ધ્યાંનમાં રાખવું.

હોંશ અને હરખથી એવી રીતે પરણેલાં જોડાં, નસીબના ફેરફારે, જો તવંગરીમાંથી ગરીબીમાં આવી પડે છે, તો એવાં (Love at first sight) પ્યારની મોહીનીમાં પડીને પરણેલાં જોડાં, જવલેજ સેવટ સુધી સાચાં નીવડે છે.

આવી રીતે બંધાએલો પ્યાર મોટે ભાગે તકલીદી હોય છે, અને જો તે નીભે છે, તો સંસારી સંકટ સમે ગરીબીમા તે ભાગી પડે છે.

ખરો પ્યાર કેવો હોય છે.

એકબીજાના ગુણ, લક્ષણ, ખવાસ અને ખારીઅત તથા શોખ અને આચારવીચારના અનુભવ મેળવાયા પછી, જે પ્રીત અને ચાહનો પાયો અરસપરસ દીલમાં રચાય છે, તેજ પ્યાર ખરો. તેજ પ્યાર સુખમાં તેમજ દુ:ખમાં નીભી શકે છે. તેજ પ્યાર સાચો કેહવાએ છે.

તોપણ એક બીજાને જોતાંને વાર રાજી થઇ પરણેલાં ઘણાંક જોડાંને આપણ આજે અરસપરસના સુખમા રાજી થએલાં જોઇએ છીએ. પણ તેવાં સુખી જોડાં ઘણાંજ થોડાં હશે, અને તેમના સુખનું કારણબી એજ હોવું જોઇએ, કે પરણીયા પછી તેમના ગુણ, લક્ષણ, એકબીજાને અનુકુળ થઇ પડેલા હોય છે.

છોકરી પસંદ કરવાનો આગલો રેવાજ.

આજનો મામલો અને આજનો રીવાજ કાંઇ જુદોજ રંગ દેખાડે છે.

પારસીઓમાં આગલા વખતમાં વહુને પસંદ કરવાનું કાંમ, વરની મા યા બેહન કરતાં હતાં. તેઓ વહુને જોવા અને પસંદ કરવા તેણીને ઘર જતાં, અને છોકરી તે વખતે કપડાં પેહરી સીવવા યા ભરવાનું લેઇ બેસ્તી હતી, એવું દેખાડવા કે છોકરી સીવીસાંધી જાણે છે, અને તેણીને

ભરત કાંમ કરતાં આવડે છે. એ પછી છોકરી બોલે છે, યા તે મુગી છે, કે બોબડી છે, તે તપાસવા વરની મા યા બેહન તેણીને કાંઇક સવાલો કરતી, અને તેના જવાબ છોકરી લાએકીથી 'જી. હાજી 'થી આપતી. એ પછી છેલ્લી પરીક્ષા છોકરી લંગડી લુલી છે કે નહી, તે તપાસવા છોકરાની મા યા બેહન, છોકરી પાસથી પીવાનું પાણી મંગાવી તેણીને ચલાવી જોઇ પોતાની ખાતરી કરતાં. એ પછી તેઓ પરણતા છોકરાને ભલાંમણ કરતાં કે છોકરી પસંદ કરવા જોગ છે.

પણ આજે તે જંગલી રેવાજ બાળલગનના રેવાજ સાથ જતો રેહયો છે, અને સુધારાને નામે છોકરીઓને મળતાં જતાં છુટાપણાની સાથ, વરને પસંદ કરવાનું કાંમ, આજે હવે કેટલેક દરજ્જે પરણતી છોકરીઓનેજ માથે પડેલું લાગે છે. એવા સંજોગ વચ્ચે જે એક સવાલ ઉભો થાય છે તે એ છે, કે છોકરીઓને માથે પડેલી આ જોખમભરી ફરજ, ફતેહમંદ રીતે બજાવવા જેટલો અનુભવ, પરણવા નીકળેલી છોકરીઓ ધરાવે છે યા નહી.

યાદ રાખવું કે વરની પસંદગી કરવાનું કાંમ જેટલું વહુને માટે જોખમભરીયું છે, તેટલુંજ વહુને પસંદ કરવાનું કાંમ પરણવા નીકળેલા મીસટર—ને માટે પણ તેટલુંજ જોખમભરીયું છે. એમાં તો જરાએ શક નથી. કેમકે બંનેના ભવીશના સુખ, અને બંનેના ભવીશના દુઃખનો ગંમ્ભીર સવાલ ફકત એ પસંદગી ઉપર લટકેલો છે.

વર પસંદ કરવાની આજની રીત.

આજે જેવી રીતે કેટલીક જવાંન બાંનુઓ પોતાના ભવીશના વરને પસંદ કરે છે, તેવી રીતે પસંદ કરી પરણેલાંઓ પ્યાર કરી પરણેલાં કેહવાએ છે, તે ભુલભરેલું છે. તે કાંઇ પ્યાર કેહવાઇ શકાયજ નહી.

એક જવાંન જોતાંને વાર પસદં પડે, અને તે સાથ પરણુવાનેા જોતાને વાર વીચાર થાય, યા તેા સેહજ બેાલચાલ થયા પછી લગનના ગાંઠથી જોડાનાર બાંનુ એકદમ એવેા વીચાર કરે, કે—" એ મને સુખી કરશે. એની સાથ પરણી હું સુખી થવશ ! " તેા તે કાંઈ પ્યાર કરી પર ણેલું કેહવાએ નહી. એ તેા ફક્ત ઉપરટપકેની મીત્રાચારી કે એાલખાણ દરમીઆંન મનમાં ઉભી થએલી લહેર યાને Fancy કેહવાએ.

વરની શેાધમાં નીકળેલી કન્યાએા શું શું ભુલ કરે છે.

આજે એક જવાંન કન્યાની એક જવાંન મીસ્ટર સાથ કેાઇક ઠેકાણે એાળખ થાએ છે, યા તેા આજના મામલા પ્રમાણે કેટલીક પરણવાની ઉમેદમાં ફરતી કન્યાએા, જેએા પેાતાને લાએકના કેાઇ ખાવીંદની શેાધમાં હેાય છે, તેની સાથ કાંઇક નજીવે બાંહાને એાળખાણ પડે છે. એાળખાણ પડતાંજ કન્યા જો બીનઅનુભવી હેાય છે તેા, અને છેાકરેા જો દેખાવડેા હેાય, અને તેની ટપટેપ જો તેણીને પસંદ પડે છે, તેા પેહલેા વીચાર છેાકરીના મનમાં ખુદરતી એજ આવે છે, કે "આ જવાન જો તેણીનેા ખાવીંદ બને, તેા તે તેણીને સુખી કરશે." આવેા વીચાર કેાઇક વખત એાળખાણ થયા પછી જેમ છેાકરીના મનમાં આવે છે, તેમ કેાઇ વખત છેાકરાના મનમાં પણ આવે છે. અને કેાઇ વખત તેા એ વીચાર એાળખાણ પડતાંજ ઉભેા થાય છે.

પણ લગન માંટે ઉમેદવાર કન્યા એ વખતે છેાકરાને ફક્ત તેની જીંદગીની એકંજ બાજુથી જોઇ શકે છે, અને તેનેા તે નહી જેવેા અનુભવ મેળવે છે. બેશક તે એટલી વારમાં છેાકરાની ચાલચલણથી અંજાઇ ગઇ હેાય, એ બનવા જોગ છે. તેમજ તેના સેાહામણા ચેહરા ઉપર તે લેાભાઇબી ગઇ હેાય, એબી માની શકાય છે. કદાચ તે તેના ફાંકડા પેાશાક ઉપર,

યા તો તેના બોલવા ચાલવા ઉપર તે ફીદા થઇ ગઇ હોય, યા તો તે બીન-અનુભવી નીરદોશ કન્યા, તેને હાથે ચળકતી હીરાની વીંટી, યા તો તેના હીરાના બટન જોઇ ભોળવાઇ ગઇ હોય, એમબી માની શકાય છે.

પણ એ સઘળી લહેર-(Fancy)-ને ભુલમાં પ્યારનું નાંમ આપવું નારવા છે. બાહારના ટાપટીપના દેખાવ ઉપરથી બંધાએલો એવો પ્યાર, હમેશાં તકલીદી હોય છે. જેટલો બાહારનો ભપકો અને ટાપટીપ તકલીદી હોય છે, તેટલોજ એ પ્યાર પણ તકલીદી હોય છે.

મરદ તેમજ ઓરતમાં કેઇ ચીજ ઉપર પ્યાર બંધાએ છે.

ખરો પ્યાર શાની ઉપર બંધાએ છે, તે જાણવાની અને સમજવાની હવે આ જગા છે. એવી તે કઇ ચીજ મરદ કે ઓરતમાં ખાસ હોય છે, કે જે પ્યારને લાએક હોય છે, અને જે પ્યારને કાયમનો પકડી રાખે છે. સંસાર સુખને માટે જેની જરૂર છે, તે તેજ પ્યાર છે. આ ભવનું ભવીશ સુધારવા માટે જેની જરૂર છે, તે તેજ પ્યાર છે. દીલના ખેંચાણ સાથ જે શરીરને ફાડીતોડી નાખી ટુકડા કરે છે, તે તેજ પ્યાર છે. ત્યારે જાણો, કે તે પ્યાર 'કેરેકટર'માં સમાયલો છે. તે પ્યાર 'ગુણ-લક્ષણ'માં સમાયલો છે. ગુણ-લક્ષણ કાંઇ પોકળ ભપકામાં હોતાં નથી, ગુણ-લક્ષણ સુંદરતા કે સીકલમાં હોતાં નથી. જોકે ભીત્તરમાં સમાયલા ગુણ લક્ષણનો ખરો ચીતાર, ઘણીકવાર આદમીના ચેહરા ઉપરથીબી માલમ પડે છે. વીદવાંન ફ્લૉગ એ બાબે લખે છે કે:—

"*** The only element in manhood or womanhood worthy of love is the Character. This does not depend on externals. * * *"

વર પસંદ કરવાના કાયદા.

ત્યારે બેહનો, પરણો તો જોઇને કુવો પુરજો, એ મારી કેહવત જેમ એક હાથ ઉપર હું મારી સખીઓને માટે લખું છું, તેમજ બીજા હાથ ઉપર હું મારા ભાઇઓના બચાવ માટે પણ એજ કેહવત રજુ કરૂં છું. એવા મામલામાં બીનઅનુભવી પરણતી કન્યાઓ માટે વર કેમ પસંદ કરવો, તે બાબે કાંઇક નીયમની વાત અતરે જો નોધું, તો તેનો ઉપીયોગ આ પુસ્તકના વાંચનારાંઓ કોઇબી વખતે કરી શકે.

બેહન, પેહલી વાત જે તમારે યાદ રાખવાની છે, તે એ છે, કે તમારી ઉંમરના પ્રમાણમાં તમારા ખાવીંદની ઉમર હોવી જોઇએ. તમારીથી નાંહની ઉંમરનો, વા તમારી કે ઘણી મોટી ઉમરનો વર, બેં જે કારણો આગળ જણાવીયાં છે, તે કારણો માટે તમે બીલકુલ પસંદ કરતાં ના. એવા ધણીઓથી કોઇજ વખત સંસાર સુખી થાય છે.

પેહલી વાત.

યાદ રાખો, કે તમે જેને પરણવા ચાહતાં હોવો, તેની તનદરોસ્તી ઘણીજ સારી અને સુખાકારીવાલી હોવી જોઇએ. યાદ રાખવું, કે તે શરીરે તાવદાંન, અને નાતવાંન નહી હોય એક નબળી દેહ અને તબીયતવાલો ખાવીંદ, સંસારમાં પડીયા પછી, પોતાની વધતી જતી નબળાઇને લીધે, પોતાનાં બચ્ચાં અને કુંટુંબનું પોશણ કરવમાં નીશફળ નીવડે છે. તેમજ તેની ધણીઆણી માતા તરીકેની પોતાની ફરજો બજાવતાં નબળી પડી જવાથી, સંસાર નીભાવવો બંને જનને ભારી થઇ પડે છે. એનુ પરીણુંમ દુઃખ અને વીપતીમાં આવે છે.

બીજી વાત.

યાદ રાખજો જોઇને, કે નબળી દેહવાલા ખાવીંદ, પોતાની નબળી શકતી અને નાતવાંનીનો વારસો હમેશાં પોતાનાં બાળકોને આપે છે, અને તેથી એવા બાપના બાળકો મોટપણમાં પણ નબળાં અને નાતવાંન રહે છે.

ત્રીજી વાત.

વળી એવી કીસમના નબળા અને નાતવાંન વર સાથ જોડાયા પછી, બચાંની માતા જો કે પોતાના ધણી કરતાં તન અને મનથી વધારે તનદરોસ્ત હોય, છતાં જનંન શાસ્ત્રના કાયદા પ્રમાણે, નાતવાંન ધણીની સ્ત્રી, પોતાની ગરભવંત હાલત દરમીયાંન, કોઇક બારમીક રીતે પોતાના શરીરનું સઘળું જોર અને જોમ ખોઇ દઇ, તે નબળી પડતી જાય છે. આવી રીતે હાંસલ કીધેલી નાતવાંની એકાએક સાજી થઇ શકતી નથી. કમનસીબે એવામા જો નાતવાંનીથી સીયનો ધણી મરણ પામે છે, અને તે વીધવા જો પાછી પરણે છે, તોપણ તેણીના આ બીજા ખાવીંદના ફરજંદ, આગલ જણાવીયા પ્રમાણે નબળાં અને નાતવાંનજ આવે છે.*

ચોથી વાત.

વર પસંદ કરવા માટે કરવી જોઇતી જુસ્તજુમાં આ વાત કદી બી તમે ભુલી જતાં ના, કે તમારા પસંદ કીધેલા વરનું કોઇબી નજદીકનું ખેશી, ખઇ (Consumption) ના રોગથી પીડાતું હતું કે નહી. યા તો તમારો ધારેલો ધણી પોતે તેવી કોઇ શકમંદ બીમારી ભોગવે છે યા નહી, કેમકે એ દરદની સાથ નીસબત ધરાવનારાં ખેશીવાલો કોઇબી. ખાવીંદ યા બાનુ, કોઇનીબી સાથ પરણવા બીલકુલ નાલાએક હોય છે. એવા દુખદાયક બનાવો અનેક બનેલા મારી જાણમા હોવાથી હું આ ટીકા કરૂંછું.

પાંચમી વાત.

*એ વીશે એજ વધુ ખબર માટે કરતાનું લખેલું પુસ્તક સ્ત્રીનો સાચો સલાહકાર વાંચો.

વરની પસંદગી કરતી વખતે જેમ ઉપલી બાબદ ઉપર જુસ્તજુ કરવી ઘટે છે, તેમજ દીવાંનાપણું જે ઓધે ઉતરતું આવેલુ એક દરદ છે, માટે તેવા વરથીબી હાથ ઉઠાવવો બહેતર છે. એજ રીતે ફીકરાંનો મરજ પણ ઓધે ઉતરતો હોવાથી તે માટે પણ જુસ્તજુ કરવી ઘટે છે.

છઠી વાત.

દુઃખ દરદથી પીડાતા ધણીઓ પરણુવાને નાલાએક ઠડે છે, એવુ જે મારૂ કેહવું છે, તે ચોકસ દરદોને માટેજ છે. કોઇબી સમજુ અને કેળવાએલી બાંનુ, રૂમેટીઝમ, હાંફ્ણુ, લકવો કે સ્ક્રૂફ્યુલાની બીમારીથી રીબતા શખ્સ સાથ લગનના ગાંઠથી જોડાવા ગમે એવા સંજોગ વચ્ચે રાજી થાય, એમ હું માનવા ના પાડું છું.

ચાલચલણુમાં તે સાબુત કદમવાલો હોવો જોઇએ. તે ઉધ્યોગી, કરકસરીયો, અને ઉડાઉ નહી હોવો જોઇએ. દારૂનો લત, અને બીડી પીવાની આદત, ખાસ કરી તેનામાં નહી હોવી જોઇએ. કેટલીક કમસમજ સ્ત્રીઓ પોતાના પતીને પોતાની સોડમાં ઇંગ્રેજી સમાં બેસી બીડી ફુંકતો જોઇ, પોતાનું દલદર ફીટી ગયલું સમજે છે. પણુ તે દલદર થોડાજ વખતમાં તે કમસમજ સ્ત્રીની સાંમે વીધવાપણાના રૂપે આવી ઉભું રહે છે.

સાતમી વાત.

કેઇ વાત સ્ત્રીએ કદીબી ભુલવી જોઇએ નહી.

આ વાત ધ્યાંનમાં દરએક સ્ત્રીએ ઉતારી રાખવી ઘટે છે, અને કોઇબી સમજુ ઓરત, જેને પોતાને માટે જરાબી સ્વમાન હશે, તે કદીબી ભુલશે નહી, કે જયારે એક હાથ ઉપર સ્ત્રીઓ પરણુવા આગમજ પોતાના ધારેલા ધણીની બેવકુફાઇ અને તેમની દુરાચરણુવાલી ખાંમીઓ જાણીયાં છત્તાં ઉદાર દીલથી તેમની ભયંકાર

કસુર તેમને દરગુજર કરી, લગનના ગાંઠથી તેઓ સાથ જોડાઇ, પોતાનું ભવીશ તેઓના હાથમાં મુકે છે, ત્યારે બીજા હાથ ઉપર કમનસીબે એક સ્ત્રીની તેવીજ, યા તેથીબી કાંઇ ઓછા પ્રકારની કસુર, પરણતો ધણી શું કદીબી દરગુજર કરે છે ?

હું એ વાત ના પાડું છું. ગમે એવો ભલો કે ભુંડો પરણવા નીકલેલો એક શખ્સ, એક નજીવી કસુરથીબી બદનામ થએલી એક સ્ત્રીનો પોતાની પરણેતર તરીકે કબુલશે નહી. ત્યારે મારી વાંચકો બેહનો, તમે શા માટે મરદોની નજરમાં એટલાં ઊતરતાં બનો છો ? મરદોને તમો એવા હક આપી, તમો તમારા હક શા માટે ખોઇ દેઓ છો ? અગરજો મરદો, સ્ત્રીની કોઇ કમનસીબ ભુલને લીધે, યા તેણીના નબળાં મનની કોઇક નબળાઇથી થએલી કસુરને લીધે, તેણીને પોતાની પરણેતર તરીકે સ્વીકારતા નથી, તો દુરાચરણી અને બેવફા મરદોને, સ્ત્રીઓએ શા માટે તેમની કસુર દરગુજર કરી તેઓ સાથ પરણવા તઇયાર થવું જોઇએ, એ તમારી નબળાઇ દેખાડે છે. એથી તમો તમારા હક ખોઇ દેઓ છો. તમો પોતે તમારી જાતીનુ મોટું અપમાન કરો છો. આ વાત તમોએ કદીબી ભુલવી જોઇએ નહી.

પરણતી સ્ત્રીએ પોતાનું પોતવતપણું કેમ દેખાડવું.

આજના કેટલાક જવાંનોની સુધરેલી ઇલ્લતો તમો જાણો છો ? અગરજો તમે બેખબર હોવો, તો જાણો કે વ્હીસકી સોડાનાં પીણાં, બ્રેગ અને નૅપના જુગાર, સરત અને સ્મોકીંગ, એ તેઓની મુખ્ય ઇલ્લતો હોય છે. તમે જો તમારૂં ભવીશ તમારેજ હાથે સુધારવા જેટલાં કેળવાએલાં હોવો, તમોને જો તમારાં જાતી સ્વમાંન માટે સેહજબી માન હોય, તો તમારા પરણવા પેહલાં તમુને પરણાવવાની તજવીજ કરનારાંઓને, તમે પેહલેથીજ જાહેર કરી દેજો કે "દારૂના શોખીન, બ્રેગ ને નૅપના

ખેલનાર, યા રેસ કે બીડીના પીનાર સાથ તમારે પરણવુંજ નથી.” પરણુતી બેહનો, તમો જો એ રૂઢી અખત્યાર કરશો, તો સ્પારટન માતાઓએ જે રીતે પોતાની કોમનું માન મેળવીયું હતું, તેજ રીતે તમારી કોમનું માન તમો મેળવશો. ના, એટલુંજ નહીં, પણ તમો તમારા હક જાળવી શકશો, અને તમારી કોમના બેઅખત્યાર જવાંનોને સુધારીને ઠેકાણે લાવવાનું અપુર્વમાન, તમે હાંસલ કરશો.

આઠમી વાત.

આઠમી વાત જે યાદ રાખવાની, તે એ છે, કે વર અને વહુના ખવાસ અને ખાસીઅતો, બંનેને અનુસરતા છે કે નહી, તે તપાસવાની છે. ઓરત, મરદની અરધાંગના છે. જીંદગીમાં પરણી સુખી નીવડવા પારસીઓમાં ટપકા અને રાસ દેખાડવાની એજ મતલબ હોય છે, કે વર વહુના ખવાસ અને ખાસીઅતનુ એક બીજા સાથ મળતાંપણું આવે છે કે નહીં. એ ઉપરથીજ કેહવત બોલાએ છે, કે વરવહુને સાંપ અને નોરીઆ જેવું, યા કુતરાં બીલાડાં જેવુ નાતુ હોય છે ! દલગીરીભરીયું તો એ છે, કે એ ગણુત્રી ઉપર ભવીશની જીંદગીનો મદાર બંધાય છે. પણ પરણુતાં જોડાંની ખાસીઅત અને ખવાસ જાણુવાની એ રીત છેજ નહી. ખવાસ અને ખાસીઅત જાણુવાની ખરી રીત, એક બીજાં સાથની અરસપરસની ઓળખાણ હોય છે. એ ઓલખાંણુ દરમીયાંન વર અને વહુ, એકબીજાંના ખવાસો અને એકબીજાની ખાસીઅતો જાંણી પીછાંણી શકે છે. ના, એટલુંજ નહી, પણ બંને જનને એ ઓળખાંણુ દરમીયાંન એકબીજાંના કેટલાક ગુણ-લક્ષણ જાણુવાનુ પણ બની આવે છે.

દોલત કે પઇસા, અકલ કે હુશીઆરી, ખુબસુરતી કે પેહરવેસ, એ સઘળાં ગમે એવી ભલી અને ઝલકતી આશા આપતાં હોય, પણ

જો ખવાસ અને ખાસીઅત એકબીજાંને રૂચતાં નહી માલમ પડે, તો તેવી સ્ત્રીએ તે ધણી ઉપરથી, યા તેવા ધણીએ તે સ્ત્રી ઉપરથી હાથ ઉઠાવવો બીલકુલ બેહતર છે.

નવમી વાત.

પરણવાની ઉલટ અને ઉમંગમાં આવી, તમારી પસંદગી પામેલા તમારા ધણીની આબરૂ અને નીતીરીતી વીશેની ખાતરી કરી લેવા, કદીબી તમો ભુલી જતાંના. ઘણીક ઉલટમાં આવેલી જવાંન બાંનુઓ, છોકરાને માટે કાંઇબી પુછપરછ કરવા વગર તેઓ એકદમ અદરાઇ જવા તૈયાર થાય છે, અને કાંઇબી ઢીલ કરવામાં તેઓ નુકસાંન સમજે છે. પણ ઢીલ કરી જો તેઓ તલાશ કે પુછપરછ કરે, તો નુકસાંન થતું બેશક અટકે છે. કમનસીબે એવે પ્રસંગે જે કોઇ ભલી સુચના કરે છે, તો તેઓ તેમને દુશમન જેવાં કડવાં લાગે છે. પરણવાની ઉલટમાં આવેલી એવી ઘણીક બાંનુઓ પોતાના ધારેલા ધણી ઉપર એટલો બધો તો વીશ્વાસ મુકે છે, કે જેની ઉપર બીજાંઓ એક દમરી ભાર ભરૂસો રાખવા ના પાડતાં હોય છે, અને જેની સંસાર નીતી બીલકુલ બેવજન હોય છે. પણ જવાંન બાંનુઓ, જેઓ પોતાનું તેમજ પોતાના ભવીશનુ, અને ભવીશની સાથે પોતાના કુટુંબનું ભલું જો ચાહતી હોય, અને પોતાની તેમજ પોતાના કુટુંબની ઇજત જો તેમને વાહલી હોય, તો તેઓએ કદીબી એવા શખસ સાથ પરણવું નહી, કે જે શખસનું પોતાના ધરમ ઉપર યકીન હોય નહી, અને જે નીતીનો જરાબી ખ્યાલ રાખતો હોય નહી. કેમકે જે મરદ ધરમ અને નીતી જેવું સમજતો હોય નહી, તે કદીબી પોતાની મોહરદાર તરફ એક સાચો અને વફાદાર ભરથાર, અને પોતાના બચ્ચાં તરફ એક કયાલુ બાપ નીવડતો નથી.

વર પસંદ કરવામાં લેવી જોઇતી સંભાળના આ મુખ્ય નીયમો, દરએક પરણુતી બાંનુએ અમલમાં મુકીયાથી, તે પોતાનુ ભવીશ મોટે ભાગે સુધારી શકે એમ છે. પણ ઉલટમાં આવેલાં ઉમેદવારોએ લગન જેવાં કાંમમા કદીભી ઉતાવલાં થવું નહી. તેઓએ આ કેહવત યાદ રાખવી કેઃ—

Marry in haste and repent at leasure.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૧ મું.

વર પસંદ કરવાના કાયદા.

ON QUALITIES THE WOMAN SHOULD AVOID IN CHOOSING.

છોકરીઓ પુરેપુરી સ્ત્રીવેશમાં આવેલી કયારે કેહવાય. બીડીની મોહકાણે ૩૫ વરશે પરણી. દારૂડીયા ધણીઓ. બાએલા જેવા ધણીઓ. સત્તર પંદર ધંધાવાલા ધણીઓ. મામા, માસી, કે કાકા ફુઇના દીકરા-ધણીઓ. રંડાએલા ધણીઓ. ઘાતકીપણું ગુજારનાર ધણીઓ. તલાક મેળવેલા યા તલાક અપાએલા ધણીઓ. જુગારીઆ ધણીઓ. હઇડાંફુટાં ધણીઓ. પઇસાવાલા ધણીઓ. જાહેર ખબરથી કેવી રીતે પરણવું.

મારી ઉમંગી સખી—

મરદો જયારે ઓરતોને તેમની નજીવી જેવી ખામીને ખાતર પરણવા ના પાડે છે, ત્યારે ઓરતોએ પણ જાણવું જરૂરતું છે, કે મરદોમાં પણ કેટલીક એવી ખામીઓ હોય છે, કે જેને માટે તેઓ સાથ પરણવા માટે કોઇબી ઓરતે પોતાના સ્વમાંનને ખાતર ના પાડવું જોઇએ છે.

સારે નસીબે સ્ત્રીજાતીને એવો હક મળીયો નથી, કે તેઓએ પોતાના લગનની માગણી પોતાને મોહડે કરવી. તોપણ હું જાણું છું, કે કેટલીક સ્ત્રીઓ, સ્ત્રીજતીને મળેલા એ હકનું ઉલંઘન કરી, મરદને પરણવાની માંગણી પોતાને મોહડે કરે છે. ખરૂ જોતાં તો એ લગાર અવીવેકી લાગે છે.

છોકરીઓ પુરેપુરી સ્ત્રીવેશમાં આવેલી કયારે કેહવાય.

ઓછાંમા ઓછી વીસથી બાવીસ વરશની ઉમરે પુગ્યા વીના કોઇબી સ્ત્રી પુરેપુરી સ્ત્રીવેશમાં આવેલી કેહવાયજ નહી. અને ખરૂં પુછાવો તો એ ઉમર આગમજ પરણવાનો વીચારબી છોકરીઓએ, તેમજ તેમના માબાપોએ કરવો જોઇએ નહી. એ ઉમરે પોહચીયા પછી જો પરણવાનો વીચાર કોઇબી સ્ત્રી કરે, તો તેણીએ એવા શખસને પરણવા માટે પસંદ કરવો ઘટે છે, કે જે બીલકુલ નીરોગી અને તંનદરોસ્ત હોય.

બીડીની મોહકાણે ૩૫ વરશે પરણી.

બેહન, મારી એક અતલગની સખી જેનું નામ લખતાંજ તમે તેણીને ઓલખો, માટેજ તે નામ હું લખતી નથી, તેણીના કારજ ધપધપ ઠેકાણેથી, તે ૨૫ વરશની થતાં આવી લાગીયાં. ખુદાની મેહરથી તે વધારે ખુબસુરત હતી. કમનસીબે તેણીને પરણવા માટે ઉમેદવાર બનેલો ધણી, બીડી પીવાના વ્યસનને વશ થયલો હતો. મારી સખીએ તે શખસનું માંગુ ના પાડીયું. ચાર માસ પછી તેણીના હાથ માટે બીજું એક માંગુ આવ્યું. મારી ઉમેદવંતી સખીએ, તે ધણીની મુલાકાત લીધી. તેઓની મુલાકાત એપોલો બંદર ઉપર થઇ, અને વાતચીત દરમીયાંન મારી સખીએ તે ધણીના મોહડાંમાંથી બીડીના તંબાકુનો વાસ નીકળતો પીછાણી, તેની સાથ પરણવા ના પાડી.

એ પછી લગભગ બીજાં નવ વરશ એમના એમ નીકળી ગયાં, અને તે ખુબસુરત બાંનુની જવાંની વખતના પ્રવાહ સાથ આગળ વધતી ગઇ. તે પાંત્રીસ વરશની ઉમરે પુગતાંજ, ઓગણચાલીસ વરશની ઉમરના એક જવાંને, તે બાંનુ સાથ પરણવાનું માંગુ મોકલીયું. મારી સખી ફરી એકવાર પોતાના ધારેલા ધણીને સ્કૅન્ડલ પૉઇંટ ઉપર જઇ મળી. પણ તે ધણી કેવો હતો. આહા! ૩૯ વરશની ઉમર છત્તાં તેનો એકબી બાલ સુફેદ થએલો જણાતો નહી હતો. તે કદે મધ્યમ, નૅકટાઇ વગર, પણ કૉલરમાં સજ થયલો, સાદાઇ અને સફાઇમાં દીપી રેહલો દેખાતો હતો. મારી સખીએ બીજી અનેક વાતચીત થયા પછી પુછયું:—

"બેઅદબી થાય તો મને માફ કરજો. હું એટલુંજ જાણવા માગુંછ, કે તમે બીડી પીયોછ કે નહી."

"ડીયર મીસ—બીડીને નામે મને ધીકકાર છે. ધરમીમાં ખપવા હું એમ કેહતો નથી, પણ બીડી પીવામાં શું મજાહ મલે છે, તે હું જાણતો નથી."

એ પછી તે મારી શીયાંની સખી પોતાના ધારેલા ધણી સાથ પરણી ગઇ, અને આજે તે બંને ધણી ધણીઆણી સુખી સંસારમાં મોજ મેળવે છે.

થોડાક પસંદગીના કાયદા.

દારૂડીઆ ધણીઓ.

૧. તમે જો એટલું જાણતાં હોવો, કે તમારી સાથ પરણવા નીકલેલો ધણી, દારૂ કે બીડી પીતો નથી, પણ તેના બાપને તેવી આદત હતી, તો યકીનથી જાણજો, કે તેવા બાપનો દીકરો, પોતાના બાપના

જેવો જો હાલમા હશે નહી, તોપણ ભવીશમાં તે પોતાના બાપના જેવો થવાનોજ. બેહનો દારૂડીઓ ધણી મેળવવા કરતાં, કુંવારી જીંદગી ભલી સમજજો.

બાએલા જેવા દેખાવના ધણીઓ.

૨. બાએલા જેવા દેખાવવાલા (Effeminate) શખસને કદીબી ધણી તરીકે મુંજુર કરતાં ના, કેમકે તે કજોડું કેહવાશે. માફકસર કદના, અને મજબુત બાંધાવાલા નીરોગી મરદને હંમેશાં ધણી તરી કે પસંદ કરજો. બેહન, તમારાં શરીરનો બાંધો જો નાહનો અને નબળો હોય, તો તમારા જેવાંજ કદનો કોઇ વર તમે તમારે માટે જરૂર પસંદ કરજો.

સત્તરપંદર ધંધાવાલા ધણીઓ.

૩. જેની આવક જાવક વાંધાભરી હોય, યા જે સત્તરપંદર ધંધા કરી ગુજરાંન ચલાવતો હોય, તો તેવા મરદ સાથ પરણવાના અખાડાજ કરજો. જે શખસ પોતાના ગુજરાંન માટે કાંઇબી ભરૂસેદાર સાધન ધરાવતો નહી હોય, તે બીલકુલ સંસારમાં નીશફળ નીવડે છે. 'બારા કોસકા માંડવ ડાલા' જેવી તેની વાતો ઉપર લોભાઇ જવાથી, બીલકુલ પહરેજ રેહજો.

મામા, માસી, કે કાકા, ફુઇના દીકરા—ધણીઓ.

૪. જો તમારીથી બની શકતું હોય, તો મામા, માસી, કે કાકા, અને ફુઇના છોકરા સાથ પરણવાથી પહરેજ રેહજો.

રંડાએલા ધણીઓ (બીજ-વર.)

૫. યાદ રાખવું, કે કદીબી રંડાએલા મરદ સાથ પરણવું નહી, તેમજ એક મરદ, જેની અનેક બઇરીઓ, તેના ધાતકીપણાને

લીધે, યા તેની હુવાનીઅતભરી કમસમજના ત્રાસથી કંગાલ જીંદગી ગુજારી, કવખતના મોતે મરણ પામી હોય, તો તેવા મરદ સાથ કદીબી તમોએ પરણવાનો વીચાર કરવો નહી.

તલાક મેળવેલા યા તલાક અપાએલા ધણીઓ.

૬. યાદ રાખવું, કે એક મરદ જેણે પોતાની સ્ત્રીથી તલાક મેળવેલા હોય, યા પોતાની પરણેતર તરફથી તેને તલાક અપાએલા હોય, તેવા શખસ સાથે પણ પરણવું નહી.

જુગારીઆ ધણીઓ.

૭. યાદ રાખજો કે જુગારીઆ સાથ પરણવામાં મોટો જોખમ રહે છે, કેમકે એ શોખ સાથ બીજા હરામ શોખો હમેશાં લગોલગ સાથેજ રહે છે.

હઇડાંફુટા ધણીઓ.

૮. પરણુતી બાંનુઓએ સરવેથી વધારે આ વાત યાદ રાખવી કે જે મરદો પોતાની મા યા બેહન તરફ બેદરકાર અને બેરહેમ હોય, અને જેઓ તેમના તરફ કાંઇબી માન કે વાહલ જેવું જો પોતાના દીલમાં નહી રાખતા હોય, તો તેવા મરદ સાથ પરણવાથી બીલકુલ હાથ ઉથાવવો ઘટે છે. કેમકે એવી રીતની ખાસીઅત જે મરદમાં હોય, તે હમેશાં ઘાતકી અને હલકા ખવાસનો ધણી હોય છે. એવો ધણી કદીબી પોતાની મોહરદાર તરફ, તેમજ પોતાના બચ્ચાં તરફ માયા અને મોહબતથી વરતતો નથી. કેમકે એવા હૈડાં વગરના—હૈડાંફુટા ધણીઓ, જેઓના દીલમાં માયા અને મોહબત જેવું કાંઇબી હોતું નથી, અને જેઓ પોતાનાં માબાપ, કે બેહનો તરફ માયાલુ રીતે વરતતા નથી, તેઓ પોતાની મોહરદાર અને બચ્ચાં તરફ કદીબી વફાદાર નીવડતા નથી.

૯. કેટલીક સ્ત્રીઓ વગર પીછાનવે અને વગર ખબર કાહાડવે, આંખ બંધ કરી ઉછાછલાં બની પરણી જાય છે, તેમ કદીબી પરણવું નહી.

૧૦. છેલ્લે વરના પૈસાને ખાતર કદીબી પરણતાં ના.

એક નમુનેદાર ભરથારને પસંદ કરવાના આ મુખ્ય નીયમ અને કાંનુન જો પરણતી બાંનુઓ અમલમાં મુકે, તો હું ધારૂં છું કે તેઓ પોતાની ભવીશની પરણી જીંદગી બેશક કાયમની સુધારી, તેઓ સુખી બની, પોતાના કુટુંબને પણ સુખી કરી શકે. પણ કમનસીબે હું જોતી આવી છું, કે આપણી પરણવા નીકળેલી દીકરીઓ પરણવાની ઉલટમાં આવી, જેબી પેહલી તક તેમને મળે છે, તેનો તે નાદાંનીભરેલો ઉપીયોગ કરી, ઝટ પરણી, પાછળથી પોતાના નસીબનો વાંક કાહાડે છે.

જાહેરખબરથી કેવી રીતે પરણવું.

પણ જો કોઇ સમજુ અને સ્યાંણી સખી, ઉપલા કાંનુનો પરણીયાં આગમજ અમલમાં મુકે છે, તો તે ઘણીવાર નાસીપાસ બને છે, એમ મારે સાફ સાફ કેહી દેવું જોઇએ. કેમકે પરણવાને ઉમેદવાર બનેલી બાંનુઓ જયારે પોતાના ધારેલા ધણીને ઉપલા કાંનુનોની કસોટી ઉપર કસી જુવે છે, ત્યારે મોટે ભાગે તે મરદ એ કસોટીની પરીક્ષામાં નીશફળ નીવડે છે, અને એ રીતે તેમને નાસીપાસ થવું પડે છે. એવાંઓને મારી અદના ભલામણ છે, કે પરણીને પોતાનો ભવ દુઃખ અને વીપતી, તથા કંગાલીઅતમા ગુજારવા કરતાં, જો બની શકતું હોય, તો કુંવારી જીંદગીનું સુખ બહેતર સમજવું. સંસારમાં સુખ તેમજ દુઃખ સોસવું તો જોઇએ. પણ જેમ ઉપલા કાંનુનને અમલમાં મુકતાં, સમપુર્ણ સુખ મેળવવાની ઉમેદ રખાએ છે, તેમ એ કાંનુનનો ભંગ કીધાથી, દુઃખબી વેઠવાં પડે છે. ત્યારે સવાલ ઉઠે છે કે કીયો રસ્તો પકડવો.

જવાબ સેહલ છે, અને તે એજ કે, ઉપલા કાંનુન માહેલા જેટલા બને તેટલા કાંનુન અમલમાં મેળવાની તજવીજ કરવી. થોડોક જોખમ

પરણુતી બાંનુઓએબી માથે ખેંચવો જોઇએ, કેમકે જેમ એક ઓરત પોતાનો ખાવીંદ પસંદ કરવા માટે ચોકસ નીયમો મુકરર કરી શકે છે, તેમ મરદ પણ પોતાની મોહરદારને પસંદ કરવાના કાંનુનો અમલમાં મુકવાનો હક ધરાવે છે.

ઘણીકવાર પરણુવા માટે થએલી ગોઠવણો એક યા બીજા સબબને લીધે ભાંગી પડે છે, અને જયારે વર મેળવવાની આપદા પડે છે, ત્યારે ઘણીક દીકરીના માબાપો જાહેર છાપામાં જાહેરખબર છપાવવા દોડી જાય છે. છાપામાં છપાતી જાહેરખબરો માટે મારે કાંઇ બોલવું નથી પણ એ જાહેરખબરોના જવાબ મોકળનારા સઘલાજ ઉમેદવારો પ્રમાણીક અને નમુનેદાર ભરથાર થવાને લાયક હોય, એમ હું માનતી નથી. તોપણ દુરંદેશ અને લાંબી નજરવાલાંઓ જોઇ શકશે, કે એવી રીતની જાહેરખબરોના જવાબ મોકળનારાઓ અગરજો પૈસાનો કાંઇબી ઇશારો કરતા હોય, તો તેમના જવાબ કચરાની ટોપલીને સ્વાધીન કરવા. જેઓ પોતાની મોહરદારના ગુણ–લક્ષણ અને ખુબસુરતીના તલબગાર હોય, તેમનાજ જવાબ પ્રમાણીક ધારીને કાંમ લેવું.

બેહનો, જયાં સુધી તમારાં તન અને મનનો બાંધો પુરેપુરી હાલ. તમો બંધાઇ રહે નહી, ત્યાં સુધી, મારૂ જો માનતાં હોવો તો, કદીબી તમે પરણુવાનો વીચાર કરતાં ના. જયારે તમારૂં તન બદન ખીલી રહેશે, અને મનની હાલત સમપુર્ણ થઇ રહેશે, ત્યારેજ તમો સ્ત્રીવેશમાં આવેલાં ગણાશો.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૨ મું.

બઇરી પસંદ કરવાના કાનુન.

ON QUALITIES THE MAN SHOULD AVOID IN CHOOSING.

She who ne'er answers till a Husband cools,
Or, if she rules him, never shews she rules,
Charms by accepting, by submitting sways,
Yet has her humour most, when she obeys.

POPE. Moral Essays.

બઇરી પસંદ કરવાના કાંનુન. ખઇવાલી દીકરીઓ. હીસ્ટીરીયાના મરજવાલી બઇરીઓ. પતલી યાને સાંકડી કંમરવાલી બઇરીઓ. ટુંકા આયુશનાં બાળક જનનારી બઇરીઓ. અભણ અને અપટ બઇરીઓ. કેળવાએલી બઇરીઓ. હનીમુન (Honey Moon.) ઘર કેળવણીમાં બાહોશ બઇરીઓ. ખરી અને ખોટી ખુબસુરતીવાલી બઇરીઓ. વસ્ત્રાલંકારવાલી બઇરીઓ. ફીશીયારીખોર બઇરીઓ. આળસુ અને અઇઆસી બઇરીઓ. બીજવર પરણતી બઇરીઓ. 'ડાઇવૉરસ' યાને તલાક મળેલી બઇરીઓ. ધરમ તરફ બેપરવા બઇરીઓ.

મારી મેહરબાન સખી—

પરણનાર બાંનુઓએ પોતાના ભવીશના ભરથારને કેવી રીતે પસંદ કરવેા, તે બાબદ મારાં છેલ્લા પત્રમાં મેં ઉપર ટપકેથી દરશાવી છે. એટલા ઉપરથી ભવીશના સુખના સરળ અને સીધા રસ્તા ઉપર મારી બેહનપણીઓ ઉતરી શકે એમ છે. ભરથારને પંસદ કરી તેનું સુખ મેળવવા, અને પોતે સુખી થવા માટે, એક સમજુ ઓરત જેવી રીતે ઇંતેજાર રહે છે, તેવીજ રીતે એક નમુનેદાર મોહરદાર મેળવી, તેણીને પોતાના મનના મંદીરમાં ગોઠવી, સુખી હાલતમાં રાખી, તેણીને અથાગ પ્રેમનાં વાહલથી ચાહવા માટે, એક નમુનેદાર સકરમી ભરથાર પણ તેટલેાજ ઉમેદવાર હોય છે. માટે જેટલેા હક, એક પરણવા નીકળેલી બાંનુને, પોતાના ધારેલા ધણીના ગુણ લક્ષણ તપાસી જોયા પછી પસંદ કરવાનેા છે, તેટલેાજ હક, લગંન માટે એક ઉમેદવાર જવાંનને, પોતાની ભવીશની મોહરદારના ગુણ લક્ષણની પરીક્ષા કરવાનેા હોય છે. અરસપરસના આ હક, અરસપરસના સુખ અને સંપજની સ્થાપનાનેા પાયેા નાખે છે. પરણવા નીકળેલા સમજુ જવાંનેા કેવી કીસમના ખવાસ અને ખાસીઅતના ગુણ એક નમુનેદાર મોહરદારમાં જોવાની ઉમેદ રાખે છે, તેથી મારી બેહનપણીઓને જાણીતી કરવાની હું મારી ફરજ સમજુછું, કે જેથી પરણવા માટે ઉમેદવાર બેહનેા તેવા ગુણ સંપાદન કરે, અને નમુનેદાર મોહરદાર બની પોતાનેા ભવસાગર તરી પાર ઉતરે. દેખઇતું છે કે એ બાબદ મરદોને લગતી છે, પણ મરદોની એ પરીક્ષા, પરણતી ઓરતોને પસાર કરવાની હોવાથી, તેમની જાણ માટે એ કાંનુનેા અતરે નોંધવાની મને જરૂર પડી છે.

બઇરી પસંદ કરવાના કાનુન.

પસંદગીના કાંનુન, વર વહુને તેમની પરણી જીંદગીના સંસાર સુખના સરળ રસ્તા ઉપર લાવી મુકે છે. ઘણાકેા પોતાની અટકળ અને

અકલને સુમારે, સાદી સમજથી જે વાજબી લાગે, તેવા નીયમોને આધારે એક બીજા સાથ જોડાય છે, પણ તેવાં જોડાંનું સમપુર્ણ સુખ શકમંદ હોય છે.

એક જવાન પરણવાની લાયક ઉંમરે પોહચીયા પછી, પોતાને સુખી કરનાર એક નમુનેદાર મોહરદારની તલાશમાં જ્યારે ફરે છે, ત્યારે તે જવાંન અગરજો પસંદગીના કાંનુનથી પુરેપુરો જાણીતો હોય છે, તો તે પોતાની મોહરદાર માટે નીચલી તલાશ કરતો માલમ પડે છે.

ખઇ યા સ્ક્રોફ્યુલાવાલી દીકરીઓ.

૧ પરણવા નીકળેલો એક દુરંદેશ જવાંન, તનદરોસ્ત બાંધાની, તનના તેમજ મનના દુઃખથી નીરોગી, અને ખાસ કરી તેણીનું કુટુંબ **ખઇ યા 'સ્ક્રોફ્યુલા'ના દરદથી પીડાતું નહી હોય, તેવી બાનુને પસંદ કરે છે.** કેમકે ખઇનો મરજ એક ઓધે ઉતરતું દરદ છે, અને જો કે પરણતી વખતે કદાચ તે દરદ પરણતી બાનુંને લાગું પડીયું નહીબી હોય, પણ ઓધે ઉતરતાં દરદોના કાયદા અને નીયમો, જે વીદવાંન તબીઓએ પોતાના લાંબા અનુભવ પછી નકી કીધા છે, તે કાયદાની રૂએ, એ દરદ કોઇબી વખત સેહજબી કારણ મળતાં ઉભરી નીકળે છે, અને એવી સ્ત્રીઓના બાળકો પણ નાતવાંન અને રોગીષ્ટ જનમે છે. આ મારા ટીકામાં કેટલી વજુદ છે, તે નીચલા ફકરા ઉપરથી માલમ પડશે.

* " * * * Scrofulous or consumptive women, with colorless faces, flabby muscles, and waxy skins—even if they have the appearance of being tolerably strong themselves—cannot possibly have other than sickly and short-lived children."

* J. Cowan M. D.

હીસ્ટીરીયાના મરજવાલી બઇરીઓ.

૨ હીસ્ટીરીયાના મરજવાલી ઓરતો સાથ પરણવું, જેમ બને તેમ મોકુફ કરે છે. એવી સ્રીઓ પરણીયા પછી પોતાના ધણીને પીડા સમાન થઇ પડે છે. એક નબળા કોઠાની, તથા નબળી અને નાતવાંન બાંધાની સ્રી સાથ પરણવા જેવું દુખ બીજું એકે તેણીના ધણીને હોતું નથી. સંસાર સુખની અરધી ફતેહ, એક તનદરોસ્ત તન અને મનવાલી સ્રીથી હોય છે.

પતલી યાને સાંકડી કંમરવાલી બઇરીઓ.

૩ જેઓની કંમરનો બાંધો, તંગ પોશાક યા કોઇબી બીજા કારણને લીધે હોય, યા જનમથીજ કંમર પતલી અને સાંકડી હોય, તો તેવી સ્રીઓ સાથ પરણવા કરતા મરદોએ કુંવારા રેહવું ભલું છે. એવી સ્રીઓ જવલેજ તનદરોસ્ત અને મજબુત બાંધાના ફરજંદોને જનમ આપે છે. કેટલાક મરદો એવી કીસમની કંમરને વખાણે છે, પણ તેમાં તેઓ મોટી ભુલ કરતા હોય, એમ લાગે છે.

ટુંકા આયુષ્યના બાળક જનમવાનાં કારણ

જે સમજુ જવાંનો પરણીને પોતાનો સંસાર સુખી થયલો જોવા ખંતી હોય છે, અને જેઓ પોતાની મોહરદારને દુઃખ અને દરદથી પીડાતી જોવા નારાજ હોય છે, તેઓ કદીબી સાંકડી કમરવાલી મોહરદારને પસંદ કરતા નથી. વળી એવી સાંકડી કમરવાલી સ્રીના બાળકો ઘણુ કરી નબળાં અને રોગી અવતરે છે, અને મોટે ભાગે તેમના આયુષ્ય ટુંકા હોય છે.

એટલાં માટે સ્રીઓની કંમર ખાસ મોટી હોવીજ જોઇએ, એમ હું ભાર મુકી કહુંછું. જે કોઇ સ્રી પોતાના શરીરના બાંધા માટે

મગરૂર થવા ચાહતી હોય, અને જે કોઇ સ્રી એક સકરમી મોહરદાર અને માતા થવા ઇનતેજાર હોય, તો તેણીએ પોતાની કંમરને ખુદરતી રીતે જેમ મોટી થાય તેમ ખીલી નીકળવા દેવી જોઇએ.

અભણ અને અપટ બાઇરીઓ.

૪–અભણ અને અપટ ઓરતો પડતી મુકાય છે. નહી સુધરેલી છત્તાં સુધરેલીમાં ખપતી, અને નહી કેળવાએલી છત્તાં કેળવાએલીમાં ખપતી ઓરતો, કોઇકવાર કેળવાએલી અને સુધરેલી તરીકે પસાર થઇ પરણી જાય છે, પણ 'લાકડાં સાથ માંકડું' જો મળે છે, તો અરસપરસ ઠીક સજા વેઠવી પડે છે. પણ તેમ જો નથી બનતું, તો, સંસાર દુ:ખી થાય છે.

કેળવાએલી બાઇરીઓ.

૫–આપણી દીકરીઓ ઉંચા પ્રકારની કેળવણી લેવામાં તન અને મનને તાવી નાંખી નાતવાંન અને નબળી બની જાય છે, અને ભર જવાંનીમાં મોટી ઉંમર જેવી બની ગયલી દેખાય છે. ખચીત તેઓ તેવીજ બની ગયલી દેખાય છે. મોટો અભીયાસ સંમપુરણ કરવા માટે, વરશો સુધી તેઓ અભીયાસ કરવો ચાલું રાખે છે. પણ——પણ અંતે, તેઓ એક દીવસે પરણી જાય છે, અને લગન પછી, આજના વખતમાં પેલા સુધરેલા પ્રસંગ

. HONEY MOON

હનીમુનની મુદત પુરી થતાંજ, તેઓની તમામ કેળવણીનું શું પરીણાંમ આવે છે? જે જુદી જુદી જાતની કેળવણી મેળવવા માટે, પોતાની જવાંનીના વરશો તેઓએ તંન મંનને ભોગે ગુમાવીયાં હતાં, તે સઘળી કેળવણીને હવે પડતી મુકી, ઘર કેળવણીનો નવો અભીયાસ કરવામા તેઓને રોકાવું પડે છે.

ઘર કેળવણીમાં બાહોશ બઇરીઓ.

૬. માટે એક સમજુ ભરથાર ઘર કેળવણીમા હુશીઆર મોહરદારને પસંદ કરે છે. જેટલી હુશીઆર તે સંગીતની કળામા હોય, તેટલીજ હુશીઆર તે રાંધણકળામાં પણ હોવી જોઇએ. જેટલી હુશીઆર તે ભરત અને ગુંથનકળામા હોય, તેટલીજ બાહોશ તે સંસારી બાબદોમાં અને ઘરના વહીવટમાં હોવી જોઇએ. બેહન ધ્યાંન રાખજે, કે રાંધણ-કળામા હુશીઆર થવાની તમુને જે ભલાંમણ થાય છે, તે કાંઇ બાવરચી તરીકે તમો પાસ પરણીયા પછી કાંમ કરાવવા માટે નહી, તેમજ ભરતકાંમ અને ગુંથનકળા કાંઇ દરજી તરીકે પરણીયા પછી ધંધો કરાવવા માટે નહી, પણ તમારા ઘર સંસારના વહીવટનું સુકાંન, પરણીયા પછી તમો જે તમારા અખત્યારમા લેનાર છો, અને પરણીયા પછી તમારી જીંદગીના ભવસાગરમાં તમારા સંસારની કીસ્તીને તમો તેરવી સલામત પાર ઉતારનાર છો, માટેજ તમોએ એક બાહોશ સુકાંની નીવડવા માટે, એ સઘળી કેળવણી લેવી ઘટે છે.

બેહન, તમો ઘણુંબી વીદવાંન અને કેળવાએલાં હશો, પણ ઘર કેળવણી વગર તમો સંસારમા ફતેહમંદ નીવડનાર નથી. જે રીતે એક મોટાં વાહાણનો બાહોશ નાખુદા દરીઆના રસ્તાથી બેખબર હોવાને લીધે, તેના હાથમાં આપેલુ વાંહાણ તે ખરાબે ચહડાવી ડુબાડી દીએ છે, તેજ રીતે ઘર કેળવણીથી એક બેખબર સ્ત્રી પોતાના ધણીના સંસારનું વાંહાણ સંસાર સાગરમા ભરદરીએ ડુબાડી દીએ છે. જે રીતે એક બાહોશ નાખુદા તુફાંની દરીઆમા પોતાના હાથ હેઠળના ખલાસીઓને શાંત મને કામ કરવાના હુકમ આપતો જાય છે, તેમ, તેજ રીતે ઘર કેળવણીથી એક બાહોશ ધણીઆણી, પોતાના સંસારી તુફાન દરમીયાંન, શાંત મને કાંમ લેઇ શકે છે.

ખરી અને ખોટી ખુબસુરતીવાલી બઇરીઓ.

૭. ચેહરાની સુંદરતા ઉપર લોભાઇને પરણવું નહી, એમ મરદો તેમજ ઓરતોએ યાદ રાખવું. કેમકે ઘણીક વખત છળકપટ, અને ફરે-બના સાહાયામા ઘણાક ખુબસુરત ચેહરા ઢંકાયલા રહે છે. નીર્મળ અને સ્વચ્છ દીલવાલી ખુબસુરતીને કસી જોવાની હંમેશ તજવીજ કરવી. કેમકે બાહારની તકલીદી ખુબસુરતીના કરમાઇ ગયા પછી તેમાં ઝાઝી મોહીની રેહતી નથી, પણ સુંદર, અને સ્વચ્છ અંતઃકરણવાલી ભણેલ અને કેળવાયલી સુરતવાલી બઇરીઓ, તેમની ઉંમરના વધવા છત્તાં, જેવીને તેવી પોતાની તરફ પોતાના પતીના સ્નેહને ખેંચી રાખે છે.

વસ્ત્રાલંકારવાલી બઇરીઓ.

૮. ઘરેણાંગાઠાંને પસંદ કરતી ઓરતોને, તેમના તેવા શોખને માટે પડતી મુકવામાં આવે છે. એ બાબદ હું આગળ લખી ગઇ છું. સાદી સમજ અને સાદાઇ જેટલી પસંદ પડે છે, તેટલું કાંઇબી બીજું વધારે પસંદ કરવા જોગ નથી. તોપણ સ્ત્રીના વાજબી વસ્ત્રાલંકાર નાપસંદ કરવા જોગ નથી.

ફીશીઆરીઓર બઇરીઓ.

૯. જેમ ઘરેણાં તેમજ કપડાંમાં, અને તેવીજ બીજી ફીશી-આરીભરી ફૅશનોમા મધ્યમપણું વધારે પસંદ પડે છે. ફૅશનથી જેઓ એમ સમજતાં હોય, કે ખુબસુરતીમા વધારો થાય છે, તો સમજુ જવાંનો તેમ માનતા નથી.

આળસુ અને અઇઆસી બઇરીઓ.

૧૦. આળસુ અને અઇઆસી બઇરીઓ બીલકુલ પસંદગી પાંમતી નથી. ગમે એવી આવકવાલો ધણી, જો સમજુ હોય, તો તે એક આળસુ અને અઇઆસી સ્ત્રી સાથ કદીબી પરણવા રાજી થતો નથી.

બીજવર પરણતી બઇરીઓ.

૧૧. વીધવાઓ સાથ પરણવાની ભલામણ કદીબી મરદોને થઇ શકતી નથી.

'ડાઇવૉર્સ' યાને તલાક મળેલી બઇરીઓ.

તેમજ 'ડાઇવૉર્સ' યાને તલાક મળેલી સ્ત્રીઓ સાથે પણ પરણવાની મરદોને ભલાંમણ થતી નથી. ના એટલુંજ નહી, પણ જે ઓરતોને 'ડાઇવૉર્સ' મળીયા હોય, અને તેમની જો દીકરીઓ હોય, તો તે દીકરીઓ સાથ પણ પરણવાની ભલાંમણ થઇ શકતી નથી.

ધરમ તરફ બેપરવા બઇરીઓ.

૧૨. માબાપ યા વડીલોની દરકાર જે કોઇ દીકરીઓ કરતી નહી હોય, તેમજ પરણવા નીકળેલી દીકરીઓંને બચ્ચાંઓને નામે જો કંટાલો લાગતો હોય, તો તેવી સ્ત્રીઓને, તેમજ ધરમ તરફ ડાંમાડોલ વીચારવાલી, તથા ધરમ તરફ બેદરકાર હોય તેવી ઓરતોને, તેમજ તાતવાત અને પરાઇ નીંદાની વાતો સાંભળવાના ચસ્ટાવાલી સ્ત્રીઓને કોઇબી સમજુ મરદ કદીબી પરણતા નથી.

એક સકરમી ઓરત, તેમજ એક નસુનેદાર ભરથાર મેળવવા માટે, એકદમ ઉતાવલાં થવાની જરૂર નથી. લગનના કાંમમા જેઓ ઉતાવલાં થાય છે, તેઓ મોટી હાર ખાએ છે. વર વહુને પસંદ કરવાનુ ધોરણ કોઇબી કોમમા હજી સમપુરણ હાલતે પોંહચીયું નથી. હજી સુધી કોઇબી નક્કી ધોરણે એ કાંમ લેવાતું નથી. કોઇ પોતાની પસંદગી ઓળખાંણ થતાં કરે છે, કોઇ કારજ કરનારાઓ પાસ એ કાંમ કરાવે છે. કોઇ વહુની તલાશમા રોજ ફરવા નીકળે છે, તો કોઇ વરની તલાશમાં

નીકળે છે. કોઇ સેહજ ઓળખાણ થતાં કાગજ પત્ર ચલાવે છે. છેવટે કોઇ જાહેરખબર છપાવે છે. પણ એ સઘળાંમાંથી પસંદગીના કાયદાને અમલમાં મુકી જવલેજ કોઇ પરણે છે, અને તેથીજ સંસાર સુખી થતો નથી.

લા૦ દુવાગીર

* * *

L. R. C. P. & S.

પુસ્તક ત્રીજું.

પત્ર ૨૩ મું.

પરણેતર

(તેની સરજત અને જીંદગીની જોખમદારી)

"What is there in the vale of life
Half so delightful as a wife;
When friendship, love and peace combine
To stamp the marriage-bond divine ?"

COWPER *Love Abused.*

ધરકુઅંગેજ. AMATIVENESS વીલાસી પુરૂશોના સૈવટના સેવટ કેવાં આવે છે. સંસારમાં વીલાસી સ્ત્રીઓના ચીતાર. હુવસખોરા ખાવીંદોને પીછાનવાની રીત. સ્ત્રી તેમજ પુરૂશમાં હુવસની શકતી ખીલી નીકળવાના કારણો. હુવસ ઉપર કેટલીક જાતના ખોરાકથી થતી અસર. હુવસ ઉપર કેટલીક જાતના પોશાકથી થતી અસર. હુવસ ઉપર માથાંના બાલથી થતી અસર. હુવસ ઉપર અધ્યાસીપણાથી થતી અસાર. પરણીયા પછી કેટલાક મરદો તેમજ કેટલીક ઓરતોના મરણ કવખતે નીપજે છે તેના કારણ.

પ્રેમ સખી.

આપણી દીકરીઓ પોતાનું બાળપણ પુરૂં કરી હવે જ્યારે જવાંનીમા આવવા માડે છે, ત્યારે તેઓ સ્ત્રીવેશમા આવેલી કેહવાય છે. આપણે જોઇ લીધું છે, કે દીકરીઓના બાળપણ, અને સ્ત્રીવેશ કેવાં હોય છે, અને તેમાં દીકરીઓને માટે, તેમજ દીકરીઓના માબાપને માટે શું શું જાણુવાનું અને શું શું જોવાનું હોય છે.

સ્ત્રીવેશમાં આવતાંજ દરએક ઓરત પોતાની જીંદગીના એક નવા અને જાણવા જોગ તબકકા ઉપર ચહડે છે. એ તબકકાથી સ્ત્રીની જીંદગીના ભવસાગરનું એક બીલકુલ નવુંજ પ્રકરણ શરૂ થાય છે. એ નવા તબકકામાં તેણીને નવોજ અનુભવ, અને સઘળું નવુંજ જાણુવાનું, અને નવુંજ કાર્ય કરવાનું મળે છે, કે જેનો તેણીને કાંઇબી ભાસ કે ખ્યાલ, અત્યાર આગમજ હોતો નથી. એટલે ?

એટલે સ્ત્રીવેશમા આવેલી દીકરી પોતાના ધણીને પરણી તેની પરણેતર બને છે.

એક વફાદાર પરણી સ્ત્રી પોતાના ધણીની અર્ધાંગના, યાને પોતાના પતીના અરધાં અંગ તરીકે ગણાય છે. દુઃખમાં તેમજ સુખમાં તે પોતાના ધણીને વફાદારીથી વળગી રહે છે. એક કાતર મીસાલ તે બંનેજન એક બીજાં સાથ જોડાઇ રહે છે, અને જેમ એક કાતર વચે જેબી કાંઇ આવે છે, તે કતરાઇ જાય છે, તેમ એ ધણી ધણીઆણી વચે જેબી કોઇ આવે છે, તે બેશક કપાઇ જાય છે.

આ વાત નવી નથી, કે ઘણીક સ્ત્રીઓ, પરણેતર તરીકની પોતાની ફરજો અને જોખમદારી કેટલી છે, તેનું કાંઇબી ધ્યાંન કે ભાંન

રાખીયા વગર, એકદમ તેઓ પરણી જીંદગી ભોગવવા તૈયાર થાય છે. ના,—એમ કહો, કે તેઓ પરણી જાય છે.

પરણી જીંદગી ઉપર મે મારા વીચારો અત્યાર આગમજ દરશાવેલા હોવાથી, ફરીથી તે લંબાવવાની જરૂર નથી. પણ આ વાત અતરે કેહવી જરૂરની છે, કે પરણવા આગમજ દરએક પરણવા નીકળેલી દીકરીએ, પરણેતર તરીકેની પોતાની જીંદગીની દરએક જવાબદારી વીશે પેહલાં જાણીતી થવું ઘટે છે. ખાસ કરી સંસાર ગ્નાનના અંજાણપણાંને લીધે, પરણેતરોને જે જે દુ:ખ અને દરદોના ભોગ થઇ પડવાનો સંભવ રહે છે, તે સઘળાંથી દરએક પરણેતરને જાણીતું થવું ઘટે છે, કે જેથી તેઓ પોતાના તંન અને તંનદરોસ્તીનો બચાવ કરી શકે.

ઇશ્ક અંગેજ—એક રોગીષ્ટ ઇચ્છા. AMATIVENESS.

ધણી અને ધણીઆણી તરીકે સ્ત્રી પુરૂશ એકબીજાં સાથ લગનનાં ગાંઠે જોડાયા પછી, જે પાક અને પવીત્ર પ્રીતથી સંસાર સુખ ભોગવવાની નેમ ખુદરતે તેમને માટે યોજી છે, તેનું ખરૂં તોલ પરણેલાં જોડાંએ કરવું ઘટે છે. પણ એ પવીત્ર નેમની ખરી ખુબીથી બેખબર રેહલાંઓ, લગનના ગાંઠથી પોતાને મળેલા હકનો જુદોજ ભાવાર્થ સમજે છે, અને તેવી અણઘડ સમજથી આડાં દોરવાઇ જઇ, કેટલાક ખાવીંદો પોતાની પરણેતરને પોતાની ગુલાંમ તરીકે સમજી, પોતાના મનનાં રોગીષ્ટ હવસને હદબાહાર પંપાલી, પોતે હેવાનીયતપણામાં ઉતરી પડે છે.

વીલાસી પુરૂશોના સેવટના છેવટ કેવાં આવે છે.

આ બાબદ સ્ત્રીના એક અતી નાજુક હકની, તેમજ તેણીના જીવ અને જીંદગીના જાતી રક્ષણની હોવાને લીધેજ, તે ઉપર લખવું પડે છે. સંસારની

શરૂઆતમાં બીચારી બેખબર અને નીરદોશ પરણેતરો, એવા ધણીઓની ધણીઆણી બની, કવખતે કમોતે કેવી રીતે મરે છે, તેનો કાંઇક ખ્યાલ, મારી બેહનપણીઓના ભલાં માટે મારે અતરે ચીતારવો હું જરૂરનો ધારૂ છું.

ઓ પરણેતરો ! તમો એવા હવસી ખાવીંદની ખાસીઅત તરફ ફકત સંસારની નજરે નહી, પણ વૈદક ગ્નાંનની નજરે પણ જુવો. ઇનસાંનના એ હેવાનીયતપણા તરફ તમો જુવો. તમો તમારી જીંદગીની સલાંમતીને ખાતર, જરા વીચાર કરી જુવો. તમો તમારાં જાતી હક ઉપર પડતી તરાપને ખાતર, અને છેલ્લે, તમો તમારી મરજી ઉપરાંત તમારી ગુલામ જેવી થઇ પડતી હાલતને ખાતર જુવો. દરએક ઇનસાંનની એવી હવસભરી ખાસીઅત,—સ્રી તેમજ પુરૂશની—એક પાપ સમાંન થઇ પડે છે, અને ખુદરત તે પાપની સજા ઘણાજ થોડા વખતમા તેમને કરે છે. મે એવા એક નહી, પણ અનેક દાખલા નોધી લીધા છે, કે જેમા ભવીશની મોટી આસા અને ઉમેદ આપનારા જવાંનો, પોતાની હદ બાહારની હવસી ખાસીઅતને લીધે, પોતાની પરણેતરોને ભર ઉમેદમાં તરછોડી, પરણીયા પછી થોડીજ મુદતમાં, કવખતે તેમને વીધવા બનાવી મરણ પામીયા છે. એટલાં માટે એક સ્રીની પરણી જીંદગીની જોખમદારીઓમાં સરવેથી ભારી અને ભયંકાર જોખમદારી, એ બાબદમા સમાયલી છે, અને તેથી એ બાબદ દરએક પરણેતરે જાણવી જરૂરની છે.

સંસારમાં વીલાસી સ્રીઓના ચીતાર.

પણ પોતાની પરણેતરોને કવખતે વીધવા બનાવી ચાલી જનારા એવા ધણીઓનેજ તેમના હદ વગરના હવસ માટે ખુદરત એવી સજા કરે છે એમ નથી. એવી વીલાસી સ્રીઓની પણ ઘણીકવાર તેવીજ ગતી થાય છે.

જે સ્ત્રીઓ પોતાની બેખબરીને લીધે, પોતાના જાતી હકને એવા ખાવીંદને હાથ લુટાવા દઇ, પોતાની હાલતને ગુલામ જેવી બનાવી મુકે છે, તેવી બેખબર ધણીઆણીઓ, ધણીક વાર માતા તરીકેની હાલતે પુગે, તે આગમજ તેઓ પોતાના બાળકને માતા વીનાના કરી, આ દુનીયાથી ચાલતી પકડે છે. એવી સ્ત્રીઓ શરીરે ધીમે અને ધીરે નાતવાંન અને દુબળી થતી જાય છે. શરીરના સઘળા જ્ઞાંનતંતુઓ નબળાં પડતાં જાય છે. દેહ નાતવાંન બને છે. ખાસ કરી 'હાર્ટ' યાને દીલ ઉપર ધીમી અણદીઠ અસર થયાથી તે કમજોર થતું જાયછે, અને જંનંન ઇન્દ્રીઓની શકતી ઓછી થઇ જવાથી, તે મંદ હાલતમાં આવી પડે છે. એવી રીતની તન બદનની નબળી પડેલી હાલતમાં, સ્ત્રીઓ જ્યારે ફરજંદને જનમ આપવાને પ્રસંગે પોંહચે છે, ત્યારે ન ધારેલી રીતે, અચબુચ, તેમના પ્રાણઘાત થાય છે. ફરજંદને જનમ આપતી વખતે, એવા ધણીની પરણેતરો પોતાનું જોર ઝાજી વાર ટકાવી શકતી નથી. તેમનું નબળું પડી ગયલું ગર્ભસ્થાંન, શકતીની કોટાઇને લીધે, બાળકને જનમ આપવાના કામમા ઘણુંજ ધીમેધીમે કાંમ કરે છે, અને તેથી એવી રીતે નબળી પડી ગએલી માતાઓ, જલદી થાકીને હાંરી જાય છે, અને કેટલીકવાર બાળકને તેઓ જનમ આપે, તે આગમજ તેમનું નબળું પડી ગએલું, 'હાર્ટ' એકાએક કાંમ કરતું બંધ પડી જાય છે.

હવસખોર ખાંવીદને પીછાનવાંની રીત.

દરએક સ્ત્રી અને દરએક પુરૂશમાં આ ગુણ હસ્તી ધરાવે છે, એમાં તો જરાએ શક નથી. પણ કોઇમાં તે મધ્યમ હાલતમાં, કોઇમાં તે બીલકુલ નજીવી હાલતમાં, અને કોઇમાં તે હદ વગર વધી ગએલી હાલતમાં ખીલેલો હોય છે. એવી હવસભરી હાલતમાં લીન થએલાં દુરાચરણી

સ્ત્રી અને પુરૂશો, કીસમ કીસમની કંગાલ હાલતમાં, અને ભયંકાર દુઃખ દરદોથી પીડાતાં, સબડતાં, રીબતાં, રખડતાં, અને ખુવારીમાં જીવતાં, દુનીયામાં ઘડી ઘડી રોજ આપણી નજરે પડતાં દેખાય છે. એ તેમને વેઠવી પડતી શરીરની પીડાકારી કાંઇજ નહી, પણ તેમના પાપની ખુદરતી સજા છે.

હદબહાર ખીલેલી આ શકતી, નીતી અને અનીતી વચેનો ફરક દેખાડે છે. પ્રખ્યાત તબીબો જેઓ મસ્તકની પરીક્ષા કરવા માટે જગતમાં મશહુર થઇ ગએલા છે, તેઓ પોતાના અભ્યાસ અને અવલોકન ઉપરથી કહે છે, કે અનીતીવાન સ્ત્રીઓ તેમજ લંપટબાજ પુરૂશો, જેઓમાં એ હવસી ખાસીઅત ખીલેલી હોય છે, તેઓના ભેંજાનો ચોકસ ભાગ, ખાસ ખીલી નીકળેલો સેહજમાં જણાઇ આવે છે.

આદમીના આ ખવાસવાલી જગ્યા કેટલી ખીલી નીકળી છે, તે પાછાનવા માટે, ગરદંનની પાછલ, છેક ઉપર, માથાંની ખોપરીના હેઠલા ભાગની બરોબર વચોવચમા, હાથ વડે તપાસી જોતાં, એક ગોળ ખીલી નીકળેલી હાડકાંની ગોળી જેવું કાંઇક માલમ પડે છે.

એ ગોળીના કદના વધતા ઓછા પ્રમાણમાં આદમીનો મજકુર ખવાસ ખીલેલો કેહવાય છે.

આદમીની દરએક ખાસીઅતનું મુળ મઠક તેના ભેજાંમા હોય છે, એ વાત જાણીતી છે. સંસાર વેહવારની સઘળી ખાસીઅતો, અને સઘળા ખવાસોના મુળ મઠક, આદમીના ભેજાંનો પાછલો ભાગ, જે સાધારણ રીતે બોલતાં, બોચીની ઉપર વચોવચમાં આવેલો છે, અને જે 'સૅરીબૅલમને' નામે ઓલખાય છે, તેમાં મોટે ભાગે સમાયલાં છે. એવું અખતરા કીધા પછી સાબેત થયું છે, કે જુદા જુદા અને કીસમ

ક્રોસગના ખવાસો જે સેરીબેલમમાં આવેલા છે, તેમાં કાંમીક ખાસી અતનો ખવાસ પણ આવેલો છે.

ભેજાંનો આ પાછલો ભાગ—સેરીબેલમ, બે વીચીત્ર શકતી ધરાવે છે. (૧) જેમ એક હાથ ઉપર તે ખાસીઅતો અને ખવાસોનું મથક છે, તેમ (૨) બીજા હાથ ઉપર, શરીરના જુદાજુદા ભાગની હીલચાલો સાથે પણ તાલુકો રાખે છે. સેરીબેલમમાં આવી કાંઇક શકતી છે કે નહી, તે જાણવા માટે, ડાલટન નામના વીદવાંને એક જીવતાં કબુતરને પકડી તેના માથાંની ખોપરી ચીરી, તેમાંથી 'સેરીબેલમને' સેહજ કાપી કાહાડીયું, તો માલમ પડીયું, કે તે કબુતર જીવતું રેહવા છત્તાં, બરાબર ચાલી શકીયું નહી. અને જો કે તે ઉડતું હતું, પણ તેની પાંખો લંગડી-લુલી બની ગઇ હોય એવું લાગીયું. આ ઉપરથી એવું નકી થયું, કે જો સેરીબેલમ બીલકુલ કાપી કાહાડીયું હોતે, તો તે કબુતર જો કે જીવી શકતે, પણ તેની ચાલવાની તેમજ ઉભું રેહવાની અને ઉડવાની સઘળી શકતીઓ જતી રેહતે.

એ ઉપરથી સાબેત થઇ ચુકયું છે કે સેરીબેલમની તંનદરેાસ્તીભરી હાલત, આદમીની જીંદગીને માટે કેટલી અવશ્ય જરૂરની છે. કેમકે સારી રીતે ઉભું રેહવા માટે, બેસવા માટે, ચાલવા અને દોડવા માટે, તેમજ હાથ અને આંગળાંના ઉપીયોગને માટે, આ સેરીબેલમ તંનદરેાસ્ત અને બીલકુલ નીરેાગી રેહવું જોઇએ.

સ્ત્રી તેમજ પુરૂશમા હવસની શકતી ખીલી નીકંળવાના કારણ.

હવસની ખાસીઅતનો આ મઠકવાલો ભાગ, બાળકમાં પણ બચપણુથીજ ખીલેલો હોય છે. બાળકના તમામ ભેજાંનો ૧/૨૦ જેટલો ભાગ તે રેાકે છે, અને મોટી ઉંમરના, એટલે ૨૫, વરશની ઉંમરે પુગેલાં આદમીના તમામ ભેજાંનો ૧/૪ ભાગ, એ ખાસીઅતનું મઠક રેાકી લીએ છે.

આ ઉપરથી માલમ પડે છે, કે કવખતે અગરજો કુસંગતો વચે વીષયી-પણાને ખીલી નીકળવાનો પ્રસંગ મળે છે, યા પુખ્ત ઉંમરે પુગીયા આગમચ લગનના ગાંઠથી જો જોડાંણુ થાય છે, યા એવા કોઇબી બીજા પ્રસંગોથી સૅરીબૅલમની આ શકતી હદબાહાર ખીલી નીકળવા પામે છે, તો બેશક તેનું સેવટ કવખતના મોતમાંજ આવે છે. એ શકતીનું સ્થળ સ્ત્રી તેમજ પુરૂશના ભેજાંનો મોટો ભાગ રોકે છે, અને તેથી એ શકતી, એ બંને જાતીની જીંદગીની કારકીર્દીમાં એક ઘણોજ અગતનો ભાગ બજાવે છે.

હવસ ઉપર ખોરાકથી થતી અસર.

હદ વગરના હવસને જનમ આપનારાં અનેક કારણોમાં, ખાણી પાણીનો શોખ એક મુખ્ય કારણ ગણાય છે. મસાલેદાર નકકી ગોશ્ત, મચ્છી (ઑઇસ્ટર્સ), ઇંડા, મરી, મરચાં, રાઇ અને મીઠાંની બનેલી રસદાર ગ્રેવી, બીર અને પોરટર, સાઇડર અને વાંઇન, વ્હીસકી અને શૅમપેન, તંબાકુ, ચાહા, કાફી, કોકો, ચોકોલેટ વીગેરે બીજા એવાજ ટીખાં તંમતંમતા અને માલદાર ખોરાકની ખાણીપાણીથી કામીક શોખ તુરતજ ઉભરી નીકળે છે, કેમકે એ સઘળાંની અસર જનંન ઇન્દ્રીઓ ઉપર તુરતજ થવા પામે છે.

મારા આ સખુનો ઉપર જો મારાં વાંચકોને ઇતબાર નહી આવતો હોય, તો કોઇબી મરદ તેમજ ઓરતે અજમાએશને ખાતર, થોડાક માસ ઉપર લખેલો દીલ ઉસકેરનારો ખોરાક ખાવાનો મુકી દઇ સાદો શકતીવાળો ખોરાક લેવો, અને તે ખોરાકને તેમની દેહ અનુસરતી થવા પછી, એક દાહાડે એક આગ ચાહે, યા કોફીનું કપ, યા કોઇ વાંઇન, કે દારૂના એક બે ગેલાસ પીઇ જોવાં, અને તુરતજ તેમને માલમ પડશે, કે તેમના શરીરમાં કામીક જુસ્સો કેવી રીતે તેજ વખતે ઉભરી નીકળે છે.*

*John Cowan M. D.

હવસ ઉપર કેટલીક જાતના પોશાકથી થતી અસર.

ખોરાક અને ખાણીપીણી ઉપરાંત સ્ત્રીઓમાં એવો શોખ ઉત્તપંન કરનારૂં એક બીજું જે કારણ, તે તેમના કેટલાક ખાસ પોશાકો છે. કંમર ઉપર બંધબેસ્તા સઘળા તંગ પોશાકો, કૉરસૅટ, બૉડીસ, પેટી, કંમરબંધ યા પટા, તથા તંગ પયજામા, એ સઘળાં કારણો જનંન શરીર બંધંનને સીધી તેમજ આડકતરી રીતે ઉસ્કેરી આપે છે, અને તેમના ઉસ્કેરાયાથી કામીક ઇચ્છા શરીરમાં ચાલુ થતી રહે છે.

હવસ ઉપર માથાંના બાલથી થતી અસર.

પોશાક પછી બીજું અગત્યનું અને આપણું ધ્યાંન તુરતજ ખેંચે એવું જે કારણ, તે આ દેશની સ્ત્રીઓના બાલના અંબોડા કેહવાય છે. વાંચનારને યાદ હશે કે લંપટપણાની ખાસીઅતનું મઠક, ભેંજાના જે ભાગમાં આવેલું છે, તે મઠક ગરદનની પછવાડે બોચીની છેક ઉપર વચોવચમાં આવેલું છે. અવલોકનને ખાતર વાંચનાર તપાસ કરશે, તો તેમને માલમ પડશે, કે આ દેશની સ્ત્રીઓના અંબોડા એજ જગા ઉપર તંગ તતડાવીને બાંધવામાં આવે છે. માથાં ઉપરના બાલને એવી રીતે એકઠા કરી અંબોડાના આકારમાં તંગ તતડાવેલા બાંધીયાથી બાલ ચાલુ તણાયા કરે છે, અને તે સબબને લીધે, ભેંજાના તે ચોકસ ભાગ ઉપર જે ચાલું દબાણ અને અડચણ થતી રહે છે, તેથી કામીક લાગણીને ઉસ્કેરાવાનું ચાલું કારણ મળતું રહે છે.

આ બાલની બાબદ, યુરોપના સુધરેલા મુલકોમાં એક વખત એજ કારણને લીધે, તબીબોએ કડવી ફરીયાદ ઉઠાવી હતી. કેમકે વેલાતની શોખીન મડમો પોતાને માથે જોઇએ તેટલા મોટા બાલ નહી હોવાને લીધે, ફેશનને ખાતર મોટા મોટા ચોટલા અને અંબોડા માથાંની પછવાડે તંગ તતડાવી

બાંધતી હતી, અને તેમાં કીસમ કીસમનાં ખોટાં રંગબેરંગી ફુલો ખોસી, ભાડેની ખુબસુરતીથી ખુબસુરત બની રહેતી હતી. તબીબો એવાં અનુમાન ઉપર આવેલા છે, કે માથાની પછવાડે બંધાતા આવી રીતના તંગ અંબોડા, કામીક જુસ્સાને જનમ આપે એમ હોવાથી, તે જેમ બને તેમ ઓછા અને ઢીલા બંધાવા જોઇએ.

હવસ ઉપર અયાસીપણાથી થતી અસર.

ખોરાક, ખાણીપીણી, પોશાક અને બાલના અંબોડા પછી બીજાં જાણવા જોગ કારણ જે ઓરતોમાં આ ખવાસને ઉસ્કેરે છે, અને જનમ આપતાં કેહવાય છે, તે અયાસીપણું, તેમજ પ્યાર અને મોહબતના વીલાસી લખાણોના વાંચન છે. અયાસીપણામાં જીંદગી ગુજારવાની, અને આયા દાયાઓ ઉપર હાકુમી કરી કામ લેવાની પડેલી આદત સાથ, કફોડાં દીલ ઉસ્કેરનારાં લખાણો, ઓરતોના મનના વીચારો અને લાગણીઓ ઉપર કામીક અસર કરવામાં મોટે ભાગે ફાવે છે.

પરણીયા પછી ઘણાક મરદો તેમજ ઓરતોનાં મરણ કવખતે કાં નીપજે છે તેનાં કારણ.

હવસી જુસ્સાનો હદબાહાર ઉપીયોગ કીધાથી કેવાં પરીણામ આવે છે, તેનો કાંઇબી ખ્યાલ તેના ઉપાસકોને જો હોય, તો તેઓ કદીબી પોતાની એ શકતીને આડે રસ્તે ઉતરી પડવા દેય નહી. આ માનસીક ખવાસ દરેક સ્ત્રી તેમજ પુરૂશ જનમથીજ પોતાની સાથે લઈ અવતરે છે. મેં આગળ કહ્યું તેમ એ ખવાસ સ્ત્રી તેમજ પુરૂશના ભેજાંમાં તેમના જનમ આગમજથી, પોતાનુ ઘર કરી બેસે છે, એટલે કોઇબી સ્ત્રી કે પુરૂશ તેથી બાકાત છેજ નહી. તેના સદ ઉપીયોગથી આદમીને જેટલો લાભ થાય છે, તેટલોજ તેના લતમાં

પડીયાથી તેને ગેરલાભ પણ થાય છે. એ ઇલ્લતના હરાંમ ઉપીયોગથી માબાપ ઉપર, તેમજ તેમના ભવીશના બાળક ઉપર, તેમજ માનસજાતની શકતી અને તબીયત તથા સંસાર સુખ ઉપર કેવી બુરી અને ભયંકાર અસર થાય છે, તેથી જાણીતા થવાની દરએકની ફરજ છે. એટલુંજ કહેલું બસ થશે, કે એ ઇલ્લતના શોખને વસ થઇ, તેને મન માનતી રીતે તૃપ્ત કીધાથી શરીરની સઘળી મહાંન શકતીઓ એટલી બધી તો બળહીન થઇ નબળી પડી જાય છે, અને જીવન શકિત એટલી તો નાતવાન બને છે, કે તેથી શરીર કોઇબી પ્રકારના ઉડતા રોગનો કોઇબી વખતે ભોગ થઇ પડે છે. અને કીસમ કીસમનાં દરદો એવી નબળી હાલતમાં ઝટ લાગુ પડી જવાથી જીંદગી કંગાલ બની જાય છે, અને એવાં રીબતાં શરીરનો અંત, કવખતના મોતથીજ આવે છે.

એટલા માટે દરેક પરણેલાં જોડાએ યાદ રાખવું, કે લગનના હકનું એવી રીતે, કેહવાતા પ્યારથી ખુન કરી, બેમાંથી એક જને ખુની ઠડવું નહી, કેમકે ઉપર જણાવેલી બીના પછી મોતની ખરીદી જો કોઇબી કરે, તો તે શખસ ઓરત હો યા મરદ, પણ બેશક તે ખુદાની નજરમાં એક ખુની તરીકે લેખાય છે.

એક આશાવંત ઓરત, પોતાની ભર જવાની વચે પોતાના ખાવીંદની આવી કમસમજને લીધે, ઉપર જણાવેલાં કારણથી જો મરણ પામે, (કે જે કારણ ધણી યા ધણીઆણી સીવાય કોઇની પણ જાણમાં આવતું નથી) તો તેમાં તે ધણી શું પોતાની પરણેતરનો ખુની કેહવાય નહી? આ એક વીચાર કરવા જોગ સવાલ છે. અને એક વખત તે મારી વાંચક બેહનોના ધ્યાનમાં ઉતરીયા પછી, હું નહી ધારતી, કે તે ઉપર તેઓ દુરદેશીથી વીચાર કરશે નહી. તોપણ આ અગતની બાબદ

ખતમ કરવા આગમજ એટલું કેહવું બરવખતનું ગણાશે, કે 'લગનના છક'ના ઓઠાં હેઠળ વીષયી જીંદગી ગુજારવાથી જીંદગીની હઇયાતી ટુંકી થતી જાય છે.

* આ વાત પોતાની જીંદગી અને પોતાના જાનની સલામતી તેમજ તંદરેાસ્તી માટે દરએક સ્ત્રીએ પોતાના ધ્યાંનમાં રાખવી ઘટે છે. કેમકે આવી કીસમના આરેાપ માટે જેમ કોઇ વખત સ્ત્રી, તેમજ કોઇ વખત મરદ, બંને જન જવાબદાર ઠરે છે. એવા એકાદ ધણીની એક નીરદોશ અને સ્વચ્છ વીચારવાળી મોહરદાર, પરણીય પછી થોડીક મુદતમાં નબળી અને 'સીકલી' બની ડાકટરોની પાસ જઇ પોતાની લથડતી જતી દેહની કીસમ કીસમની હકીકત રજુ કરી, તે દવા પીવા માંડે છે, પણ તેણીના દરદનું ખરૂં કારણ તેણીના પેલા બાહોશ તબીબને પણ જણાતું નથી. ફેરવી ફેરવીને આપેલી અનેક દવાઓ તેણીને જરાબી કારગત લાગતી નથી. અંતે તેણીના શરીરમાં થતી પીડાકારી વધતી જાય છે. નબળાઇ અને નાતવાનીનો વધારો ચાલુજ થતો રહે છે. શરીરના સાંધામાંથી તાકાત ઓછી થતી જાય છે. ભુખ દીનપરદીન કમતી થાય છે, અને જે થોડુંઘણું તે ખાય છે, તેબી તેણીને હજમ થતું નથી. એ પછી મગજે ફેર અને ચકરી આવે છે, અને કોઇ કોઇ વખત 'ફેન્ટ' થઇ જવા જેવું થાય છે. તેણીની યાદદાસ્ત નબળી પડતી જાય છે. કોઇનું કહેલું કે બોલેલું તેણીને યાદ રહેતું નથી, તેમજ પોતાને હાથે કાંઇ કીધેલું કે મુકેલું તે ભુલી જાય છે. આંખનું તેજ ઝાંખું થતું જાય છે. બાજે વખત કાંને બરોબર સંભળાતું નથી. એ પછી કોઇ વખત ફીફરાનો મરજ લાગુ પડે છે. વાંઝીયાપણું લાગુ પડે છે. ગર્ભસ્થાંન આગલી કે પાછલી બાજુ

* J. H. Cowen M. D.

ઢળી પડે છે, અને કોઇ વખત ગર્ભસ્થાંનને નાસુર (Cancer) નો રોગ પણ લાગુ પડે છે.

સેવટે કોઇ વખત લકવાની બીમારી લાગુ પડે છે, તો કોઇવાર સાંધામાં રાત દીન ચાલુ કલતર થતી રહે છે. એવા સંજોગ વચે, ભર જવાની છત્તે, તેણીની હાલત ઘડપણ જેવી થઇ પડે છે, અને એવી દુ:ખી હાલત ઉપર સેવટનો પરદો, મોતથી પડે છે.

ઉપર દર્શાવેલાં દરદોમાં મોટે ભાગે જે કાંઇ દરદો થાય છે, તે સૅરીબૅલમ, યાને ભેજાંના પેલા પાછલા ભાગ ઉપર ચાલુ કામીક જુસ્સાથી થતા હદ વગરના જુલમથી થાય છે. આંખોનું તેજ ઝાંખુ થવાનું કારણ, તેમજ પગના સાંધાની નબળાઇ, લકવાની બીમારી, યાદદાસ્તશકતીની નાતવાની, વીગેરે સઘળાં દરદો સૅરીબૅલમની હાલતમાં ફેરફાર થયાથી થાય છે.

યાદ રાખજો એક વાત બેહનો, કે મરદ તેમજ ઓરત જયારે એવાં કોઇ દુ:ખના ભોગ થઇ પડી અંતે મરણ પામે છે, ત્યારે તેમના સગાંવાહલાં, તેમજ તેમના તબીબો, તેમના મોતના ખરાં કારણથી ઘણીકવાર અંજાણ હોવાથી, મરનારના મોતનું ખરૂં કારણ જાહેર થઇ શકતું નથી. તેમાં તેમનો દોશ કાહાડી શકાય નહી, કેમકે દરદીએ ખરી હકીકત પોતાના તબીબને આપીજ નહી હોય, તો તે ખરૂં કારણ ક્યાંથી જાણે ?

આ બાબત મેં ટુંકમાં જાહેર કરવાની બનતી તજવીજ કરી છે. મારાં દરએક દુરંદેશ અપક્ષપાત વાંચકો જોઇ લેશે, કે પરણી જીંદગીની હઇયાતી લંબાવવા, અને સુખી જીંદગી રાખવા માટે કુદરતે સીધો અને સરળ રસ્તો બનાવેલો છે. એ રસ્તો જરા સાંકડો છે, પણ જેઓ પોતાની જીંદગીનો ભવસાગર સુખથી પસાર કરવા ચાહતાં હોય, તેઓએ એ સાંકડો રસ્તો ધીમે અને ધીરેથી, સંસારમાં સરવે પ્રકારે મધ્યમપણું જાળવી પસાર કરવો, કેમકે એ સાંકડા રસ્તાની ડાબી તેમજ

જમણી બાજુએ, લોભ, લાલચ, અને કામ ક્રોધની એવી તો ઉંડી ખીણ આવેલી છે, કે કોઇબી આદમી સેહજબી ઠોકર ખાતાં, એ ભયંકર ખીણમાં ગબડી પડે છે.

એક પરણેતરની આ સરજત કાંઇ જેવી તેવી નથી. ખરૂ જોતાં એક પરણેતરની જીંદગીની જોખમદારી કેટલી ભારી અને કેટલી ભયંકાર છે, તેનો જે પેહલો વીચાર, લગનની શરૂઆતમાંજ તેણીએ કરવો ઘટે છે, તે એ છે. પોતાનાજ જાનની સલામતી ખાતર નહી, પણ પોતાના ખાવીંદનાં જાનની સલામતી ખાતર, આ સવાલનું તેણીને ભાંન થવું ઘટે છે. એ પછી પોતાના બાળક—પણ તે સવાલ ઉપરજ હું હવે આવી લાગી છું. પણ તે આગમજ—ખતમ કરતાં દરએક સંસારમાં પડેલી મારી બેહનોને વીદવાંન ક્રૅલૉગના શબદોમાં કહું છું કેઃ—

"Of all the rights to which a woman is entitled, that of the custody of her own body is the most indubitable."

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૪ મું.

પરણેતર.

(બચ્ચાં જનવાની ઉમેદ.)

ON CHILDREN—THEIR DESIRABILITY.

"Give me children, or else I die."

Book of Genessis.

કઇ સ્ત્રીઓને બચ્ચાં જણવાનો કંટાલો હોય છે. સ્ત્રીઓ ખુબસુરત અને ગુણવંતાં બાળક શા કારણથી જણી શકતી નથી. પુર્વકાળમાં ગુણવંત બાળક કેમ જનમતાં હતાં. માતાના ગર્ભમાં બચ્ચાંના ખુબસુરત અને સોહામણા ઘાટ ઘડવાની રીત. માબાપની આરાંમગાહ કેવી હોવી જોઇએ. ગરીબ માબાપોએ પોતાની આરાંમગાહ કેવી રીતે બનાવવી. રડતાં, ગુસ્સાવાળાં, અને તુફાંની બાળક જનમતાં અટકાવવાની રીત.

પ્રેમ સખી,

મારાં આ પત્રમાં હું વાંઝીયાપણા માટે કાંઇપણ લખવા માંગતી નથી, કેમકે એ બહુ અગત્યની બાબદ ઉપર હું હવે પછીથી ખુલાસાવાર વીગત આ પુસ્તકમાં લખનાર છું. તોપણ પરણીને પરવારી ગએલી કેટલીક બાંનુઓ, ફરજંદની ઉમેદથી નીરાસ થઇ, મારી પાસ મારી સલાહ અને મારા ઇલાજ માંગવા ઘણી વાર આવે છે.

કઇ સ્ત્રીઓને બચ્ચાં જનવાનો કંટાળો હોય છે.

ખરી વાત છે, કે બચ્ચાંની વસ્તીથી ઘરબાર ગાજીવાજી રહે છે. પણ જેમ એક હાથ ઉપર ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગ, પોતાની ઓલાદનું નામ કાયમ રાખવા બચ્ચાંની ઉમેદમાં ઇનતેજાર રહે છે, તેમ બીજા હાથ ઉપર મોજ અને શોખમા પોતાની જીંદગીનો ભવ પુરો કરનાર કેટલીક માતબર અને માલેતુજાર માતાઓ, બચ્ચાંની વસ્તીને એક પીડા સમાન ગણે છે. પણ બાળકના કમનસીબે, એવી માતા, યા એવાં માબાપ અગરજો ફરજંદના માલેક બને છે, તો તેમની ઘાતકી માતાઓ, તેમને પોતાથી દુર રાખી તેમનું પોશણ ભાડુતી ધવાડનારીઓ પાસ કરાવી, પોતે પોતાની મોજ અને શોખને, ફરજંદ કરતાં વધારે વાહલાં ગણે છે. આવી રીતનાં રેવાજથી થતાં નુકસાન વીશે હું હવે પછી આગળ લખીશ,' પણ આવી માતાઓ પોતાના બાળકની ખુની તરીકે ઠરે છે. જુદી જુદી કીસમના પોતાના શોખોને પંપાળવા માટે જ્યારે કેટલીક સ્ત્રીઓ ફરજંદ જનવા ચાહતી નથી, ત્યારે ઘણીક માતાઓ ફરજંદ જનવા માટે ઇંતેજાર બને છે.

ખુદા તે બુરો શોખ આપણા દેશની સ્ત્રીઓને નહી સુજ પાડે, કે જે શોખ ખાસ કરી સુધરેલી દુનીયામાં મશહુર થયલી ઇંગ્રેજ કોમમાં ફેલાઇ રહેલો છે. ત્યાંની માતબર અને માલેતુજાર વરગની ખુબસુરત બાંનુઓ, બચ્ચાંને જંનમ આપવાની જંજાળ દુર કરવા અને પોતાના પેટમાં પોતાના ફરજંદના ગર્ભની વેઠ કરવાને માટે તેમને ઉઠાવવી પડતી વેઠને ખાતર, ફરજંદને જનમ આપવાથી કંટાળી, પોતાને ગર્ભવંતી બનતાં અટકાવવાની દરએક સાહુચેતી લેવાને, અને યુકતીઓ કરવાને, તેઓ જરાબી અચકાતી નથી. સાધારણ રીતે તેઓ એવું માનતી જણાય છે,

કે બાળકનો જનમ આપ્યાથી તેમની ખુબસુરતીમાં મોટો ઘટાડો થાય છે. અને પોતાની હમેલદાર હાલતને લીધે, તેઓને પોતાની તમામ મોજ અને તમામ એશઅશરતને તકુબ રાખવાં પડે છે.

સ્ત્રીઓ ખુબસુરત અને ગુણવંતાં બાળક શા કારણથી જની શકતી નથી.

જગતના પેદા કરનારે દુનીયા વસાવવા માટે, જે સંસારની રચના આદમીજાત ખાતર કરી છે, તે કારણને આવી રીતે કચડી નાખવાની તજવીજ આદમીજાત પોતાના સ્વાર્થને ખાતર કરે, એ ખુદરત કદીબી સાંખી શકે નહી. વિદ્યા અને હુંનરનો વધતો જતો આ જમાનો, ખુદરતના ભેદભરમને પોંહચી વળવા હવે દીનપરદીન પગભર થતો જાય છે. સ્વાર્થને ખાતર જે માતાઓ પોતાના ગર્ભસ્થાંન ઉપર પોતાની ઇચ્છાને અનુસરતી રીતે કાબુ ચલાવવાની તજવીજ કરે, અને ગર્ભવંત થવાની પોતાની સરજતને પોતાથી દુર રાખવાની તજવીજ કરે, તેવી માતાઓનાં ફરજંદો કદીબી મનમાનતી ચંચળાઇ અને ઝેણુવાળાં અવતરતાં નથી. તેમજ એવી માતાઓના ફરજંદો કદીબી ખુબસુરત પેદા પડતાં નથી. ખુબસુરત બાળક પેદા પડે, એવી દરએક મા બાપની ઉમેદ હોય છે. પણ તેવાં બાળક તયારેજ અવતરે છે, કે જયારે માબાપ વચ્ચે ખરો સ્નેહ અને સાચો પ્રેમ હસ્તી ધરાવતો હોય, અને તેઓમાં સદગુણનો અંશ મોટે ભાગે હોય.

પુર્વકાળમા ગુણવંતાં બાળક કેમ જનમતાં હતાં.

સારાં, ખુબસુરત, અને પરાક્રમી બાળક જનવાની ઉમેદ સરવે માબાપોના દીલમાં હમેશાં હોય છે. ગરીબ તેમજ તવંગર, સરવે એવુંજ ઇચ્છે છે. એ તેમની ઇચ્છા ખુદરતનો માલેક જો હમેશાં પાર

પાડતો હોતે, તો આજે દુનીયા મહાવીર, મહાપરાક્રમી અને મહા સદગુણીઓથી ભરપુર થઇ ગઇ હોતે, અને પાપી, ક્લેશી અને પ્રપંચ કરનારાં છળકપટીઓથી દુનીયા ખાલીજ રહી હોતે. પણ તેમ થવું સેહલ નથી. સદગુણી બાળકોને જનમ આપનાર માબાપમાં સદગુણનો અંશ હોવો જોઇએ. બળવંત અને ગુણવંત બાળકોને જનમ આપનારાં માબાપ, કદીબી કજોડાંથી જોડાયલાં હોતાં નથી. એવાં માબાપનાં ફરજંદ બળવંત અવતરતાં નથી, એમ વૈદકશાસ્ત્રથી સાબેત થઇ ચુકીયું છે. તેમજ મુરખ અને અકલહીન માબાપનાં ફરજંદ કદીબી ફીલસુફ નીવડતાં નથી.

આગલા વખતમાં આ હીંન્દુ દેશ સદગુણી વીરલાઓથી ભરપુર હતો. તેવાં પુત્ર પુત્રીને જનમ આપવાની ઉમેદ રાખનારાં માબાપો, પોતાની ખ્વાબગાહવાળાં દીવાનખાનામાં, પોતાના મહાંન રૂષી, મુની, અને ખુબસુરત વીરલાઓના ચેહરાની છબીઓના ચીતાર, દીવાલ ઉપર હમેશાં ટાંગી રાખતાં. રાજવંશી કુટુંબમાં એવોજ રેવાજ હતો. તેમની ખ્વાંબગાહમાં એવાં સુંદર ચીતાર દીવાનખાનાની દીવાલ ઉપર ટાંગવામા આવતા હતા, અને પુત્ર-પુત્રીને જનમ આપવા ઇંતેજાર બનેલી રાજવંશી સ્ત્રીઓ, પોતાની સંસારી હાલત દરમીયાંન તે સુંદર ચીતારનું હમેશાં દરશન અને મનન કરતી, અને ઇશ્વર તેનાજ જેવું પરાક્રમી બાળક તેણીને આપે, એવી તે બન્દગી કરતી હતી. અને તેના પરીણામ પણ તેવાંજ આવતાં હતાં.

આવી રીતે માતાઓ મનપસંદ બાળકોને પોતાના મન ઉપર પડતાં છાપની બરકતથી, જનમ આપી શકતી હતી. આ બાબદ વીશે મેં કાંઇક ખુલાસાવાર લખાણ "સ્ત્રીના સાચા સલાહકારમાં" કરેલું છે,

એટલે તે અતરે ફરીથી લંબાવવાની હું જરૂર જોતી નથી, તોપણ કાંઇક વધુ નવો ખુલાસો આવતાં પત્રમાં કરવો હું બહુ યોગ્ય ધારૂં છું.

એ પુરાંણી રીતીઓ જે આ દેશમાં પુર્વકાળમાં હસ્તી ધરાવતી હતી, તે જોકે આજે નીરમુળ થઇ સદાના અંધકારમાં જઇ પડી છે, પણ યુરપ અને અમેરીકાના વૈદકવીદવાંનો, આજે આ ચાલુ સદીમાં જાહેર કરે છે, કે ખુબસુરત અને મનપસંદ બાળકને જનમ આપવા માટે, મન ઉપર એવીજ કીસમના રૂડા અને ભલા છાપ પડવાની જરૂર છે.

માતાના ગર્ભસ્થાંનમાં બચ્ચાંના ખુબસુરત અને સોહામણા ઘાટ ઘડવાની રીત.

ઓ ખુબસુરતી ! તું તકલીદી છત્તાં કેવી નજરને વાહલી લાગે છે. ખુબસુરતી તકલીદી છે એ વાત છુપી નથી,' છત્તાં આજે તે પ્રબળ થઇ પડી છે.

એટલા માટે તેને ખીલવવાની, અને જાળવવાની તદબીર અને તજવીજ કીધી હોય, તો તે કાંઇ ગેરવાજબી કેહવાશે નહી.

ખુબસુરત બાળક જનવાં, એ દરએક માતાની મગરૂરી છે. પણ તે તેજ માતાઓ એવાં ખુબસુરત બાળક જની શકે છે, કે જેઓ પોતાની જીંદગી સદા સામાન્ય રીતે ખુદરતના નીયમને અનુસરીને ગુજારતાં હોય. જેમના તનબદનનો બાંધો સંપુર્ણ ખીલેલો હોય, અને જેઓ હલકી કીસમના કોઇબી વ્યસનના કદીબી શોખીન નહી હોય.

માબાપની આરાંમગાહ કેવી જોઇએ.

ના. એટલેથીજ માબાપો ખુબસુરત બાળક પેદા કરી શકતાં નથી. ખુબસુરત બાળક પેદા કરવા માટે, ખુદરતમાં જે જે કાંઇ ખુબસુરત તેમની

નજરે પડે, તે સદા તેઓએ નીરખી નીરખીને જોતાં રહેવું જોઇએ છે. ખુબસુરત બાળક પેદા કરવા ચાહતાં માબાપોએ પોતાની આરાંમગાહ, જે ઘરમાં તેઓ રહેતાં હોય, તે ઘરમાં સરવેથી હવા અને ઉજાસવાળા ઓરડામા બનાવવી જોઇએ. અને તે આરાંમગાહની દેવાલો આંખને ઠંડક આપે, એવા કોઇ સુંદર રંગથી યા ચુનાથી રંગાવવી જોઇએ. યાદ રાખવું, કે દેવાલ ઉપર કદીબી કોઇ ભભુકદાર રંગ લગાડવો નહી, કેમકે લાલ, પીળા, યા એવાજ કોઇ ઘેરા રંગોથી મગજ ઉપર જે કાંઇ અસર થાય છે, તે અસર ગર્ભવંત સ્ત્રીના પેટ માહેલાં બાળકની ઉપર આબાદ તેવીજ અસર કરે છે. એ ઉપરાંત આરાંમગાહની દેવાલો ઉપર, અને ખાસ કરી પલંગના દરશન તરફ, જાણીતા લોકપ્રીય, દેશભકત, પરોપકારી, દયાળુ, પ્રેમભકત, ધારમીક, અને ખુબસુરત ચેહરાવાળાં સ્ત્રી–પુરૂશોના ચીત્રો ટાંગવાં, કે જેથી તે ચીત્રો ઉપર સેજમાંથી, ગર્ભવંતી માતાની નજર હંમેશાં પડતી રહે.

ગરીબ માબાપોએ પોતાની આરાંમગાહ કેવી રીતે બનાવવી.

પણ એવા ખરચાલા ખરચો કરવા માટે ગરીબ માબાપોની ગુંજાસ નહી હોય, તો શું તેઓને ખુબસુરત બાળકના માબાપ થવાનો હક નથી ? શું પઇસાની તંગીને લીધે, યા હવા ઉજાસવાળાં મકાંનમાં રહેવાની તેમની ગુજાસ નહી હોવાથી, તેઓએ શું બદરૂપાં, સીકલી, અને દુબળાં બાળકોને જંનમ આપવો ? એ એક અગત્યનો સવાલ ઉભો થાય છે.

આ સવાલનો જવાબ લંબાણુથી અપાવો જોઇએ, પણ તેમ કરવાની મારી મરજી નથી. વીદવાંનોનું મત એવું છે, કે દુનીયામાં બદરૂપાં, કદરૂપાં, ખોડીયાં, ખાપણીઆં, પાખંડી, પ્રપંચી, આંધળાં, લુલાં,

લંગડાં, દુરવ્યસની, અને એવીજ પીડાકારીથી પીડાતાં અદમીઓને જનમ આપવાનો, અને તેમને જનમ આપી દુનીયાની દયા ઉપર જરાબી તરાપ મારવાનો કોઇબી કમસમજ માબાપોને જરાબી હક નથી.

એવાંઓએ પોતાની ઓલાદની હાલત સુધારવા માટે જેટલી પોતાની ગુંજાસ મુજબ બની શકે, તેટલી સગવડની જોગવાઇ કરવી. જેઓથી પોતાની આરાંમગાહ માટે ઉમદા ચીતારો, અને કીમતી ચીત્રો ખરીદવાને નહી બને, તેઓએ કોઇ મનપસંદ સુંદર ચેહરાનું ચીત્ર, યા ફોટોગ્રાફ મેળવી, ઉપર કહ્યા પ્રમાણે તેનો ઉપીયોગ કરવો.

રડતાં, ગુસ્સાવાલાં, અને તુફાંની બાળક જનમતાં અટકાવવાની રીત.

ઘણીકવાર કમનસીબે એવી ખાસીઅતના બચ્ચાં પેદા પડે છે, કે તેઓ ગુસ્સાવાળાં, ચીરડાઉ, તુફાંની, અને રીસાલ હોય છે. એનું કારણ ?

એનું કારણ એવું જણાવવામાં આવે છે, કે ગર્ભની* પ્રાથમીક, તેમજ બીજી મુદત દરમીયાંન, માબાપે કીધેલી ચીંતા, ફીકર, અને વીચાર વમાસણને લીધે, બાળકમાં એવી ખાસીઅતો ઉતપંન થવા પામે છે. એટલા માટે એ મુદત દરમીયાંન માબાપે બીલકુલ શાંત અને નીરાંતમાં રહેવું ઘટે છે.

મરદોની સંસારી જીંદગીમાં આ બનાવ સાધારણું છે, કે તેએ ઑફીસમાંથી પોતાના વડા, યા માલેક સાથે કાંઇ વીઝોડું લેઇ આવે છે, યા તેમને પોતાના ધંધામા કાંઇ નુકસાંન થાય છે, અથવા તો રસ્તામાં

* ગર્ભની પ્રાથમીક મુદત અને બીજી તથા ત્રીજી મુદત બાબે ૨૭ મા પત્રમાં સમજ પાડેલી છે, તે વાંચવી.

કોઇ સાથ તેઓને ખટપટ થાય છે, તો ઘરમાં આવી તેનો ખાર પોતાની પરણેતર ઉપર તેઓ અફાડઝીક કરીને, યા ભુમબરાડા પાડીને, યા તો વીચાર વાસણુમા પડીને કાહાડે છે. એવે સમે અગરજો બીચારી તેની પરણેતર ગર્ભવંત હાલતમાં હોય, તો ધણીના આવા સ્વભાવથી તેણીના મન ઉપર જે અકળાંમણુ, ઉદાસી, અને નીરાસીની અસર થાય છે, તેથી તેના ગર્ભને કાંઇક એલજાંમ પુગવાનો મોટો સંભવ રહે છે, એ ભુલી જવું જોઇતું નથી. અને તેથીજ ઉપર જણાવેલી ખાસીઅતોવાલાં બાળક અવતરવાનો મોટો સંભવ રહે છે. માટે ગર્ભવંત માતાઓએ, તેમજ તેમના ખાવીંદોએ યાદ રાખવાની જરૂર છે, કે એવે સમે એવી જંજાળોને બીલકુલ શાંતીથી, ઉદાર દીલે લેઇ ચલાવીયાથી ભવીશના બાળકના હકમાં મોટો લાભ થવાની વકી રહે છે. સંસારી જીંદગી હમેશાં એવીજ કડાકુટમાથી પસાર થતી રહે છે, માટે તેની તરફ શાંત રીતે જોવાની હંમેશાં ટેવ રાખવી. મુશકેલીઓ અને સંકટ સાથ વીપતીઓ, આ સંસારમાં જીંદગીના જોડીયા ભાઇ છે. જયારેબી તે આપણી સામે આવી ઉભા રહે, ત્યારે હમેશાં હસ્તે ચેહરે શાંતીથી તેમને વાહી કાહાડવાથીજ સેવટ સારૂ આવે છે.

બચ્ચાં! આહા! બેહન, ખરી ભાગ્યશાળી તેજ સ્ત્રી, કે જે પોતાનું ઘેર પોતાની આસપાસ હસ્તાં, રમતાં, અને તનદરોસ્ત બાળકોની વસ્તીથી હસ્તું કરી શકી હોય. તેજ ખરી ભાયગશાળી સ્ત્રી, કે જેણી પોતાના **સંસારની ગુજાસ પ્રમાણે, અને પોતાની શારીરીક શકતીના પ્રમાણમાં** પોતાની આસપાસ, ચંચળ, ચબરાક અને પુર તંનદરોસ્તીમા ખાલી રહેલા દીકરાઓ, અને ખુબસુરત ચાલાક દીકરીઓની વસ્તીથી, એક નાહનું જેવું કુટુંબ ઉભુ કરવામાં ફતેહમંદ નીવડી હોય.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૫ મું.

ખુબસુરત અને કાબીલ બાળક કેવી રીતે જની શકાય.

THE LAW OF GENIUS.

" The reformation of the world can never be accomplished,--the millenium of purity, chastity and intense happiness can never reach this earth, except through cheerful obedience to pre-natal laws. "

J. H. COWAN M. D.

ખુદરતનો અચુક કાયદો. ખુબસુરત બાળક કેમ જનમે છે. જગતમાં પાપી અને પાખંડી આદમીઓ કેમ જનમે છે. ભાગ્યશાલી ફરજંદ જનવાના ઇલાજ. એ ઇલાજ અમલમાં કેમ મુકી શકાય. મનપસંદ બાળકોને જનમ આપવા માટે માતામાં જોઇતી ખાસીઅતો. મનપસંદ બાળકોને જનમ આપવા માટે બાપમાં જોઇતી ખાસીઅતો.

મેહેરબાન સખી,

સંસારી જીંદગીમાં પડીયાં એટલે બચ્ચાંને જનમ આપવો એ માતાઓની પેહલી ફરજ છે. બચ્ચાં અકારાં કોઇને હોતાં નથી, એ વાત ખરી છે, પણ ઘણીક એવી માતાઓબી હોય છે, કે જેમને બચ્ચાંની વેઠ કરવી પડે, માટે બચ્ચાં જનવા તેમને ગમતું નથી.

બચ્ચાંના મા બાપ થવું, એ સંસારમાં સરવે કોઇને ગમે છે, પણ ખુબસુરત, પરાક્રમી, અને અકલમંદ બચ્ચાંના માબાપ થવું, એ કાંઇ સઘળાં માબાપના ભાગ્યમાં હોતું નથી.

ખુદરતનેા અચુક કાયદેા.

બેહન, તમે વીચાર કરેા કે દુનીયામાં તે જગતના પેદા કરનારે એક હાથ ઉપર ગરીબી, મુફલેસી, અને દલીદ્રતા, અને બીજા હાથ ઉપર તવંગરી, સુખ, અને ખુશીખુરમી શા માટે પેદા કીધાં હશે ?

શા માટે આ દુનીયામાં જયારે એક હાથ ઉપર આદમીએા પોતાની જીંદગીની ધારેલી નેમમાં ફાવી ફતેહ મેળવે છે, ત્યારે બીજાંએા પોતાની મતલબમાં હાર ખાઇ નીરાસ અને નાસીપાસ કાં બને છે ?

શા માટે આ દુનીયામાં એક હાથ ઉપર પાપ, છળ, કપટ, કંગાલીઅત, ખુન, લુટફાટ અને આપઘાતનેા દેાર હજારેામાં જ્યારે ચાલી રહે છે, ત્યારે બીજા હાથ ઉપર નેકોની નેકી અને ભલાંની ભલાઇનેા બદલેા ઘણાજ થેાડાંને મળે છે ?

ખુબસુરત બાળક કેમ જનમે છે.

એવું માલમ પડે છે, કે જગત કરનાર જગદાતાએ આ દુનીયાને ચલાવવા માટે જે કાંઇ કાયદા મુકરર કીધા છે, તે કદી પણ બદલાતા નથી. જે ધેારણ અને નીયમ ઉપર આ જગતનેા કારેાબાર ચાલી રેહેા છે, તે તેના નેમેલા કાયદાને અનુસરીનેજ ચાલેછે. કેાઇબી સાધારણ કે અસાધારણ બનાવ ખુદરતમાં જંયારેબી બનવા પામે છે, ત્યારે તે કદીબી અચાનક યા અચબુચ બનતેા નથી. યાદ રાખવું, કે એક બારીકમાં બારીક જીવજંતુ, તેમજ એક મેાટાંમાં મેાટું જાનવર, જે રીતે તે પરમેશ્વરના નેમેલા નીયમ અને કાયદાને અનુસરીને આ જગતમાં જનમ લીએ છે, તેજ રીતે,

તેજ કાયદાને ધોરણે, એક ખુની, ચોર, લુટારો યા પાપી, તેમજ એક વીદવાંન, બળવાંન, મહાપરાક્રમી નર પણ જનમ લીએ છે.

એ બંનેના જનમને એકજ કાયદો અને એકજ નીયમ, જે તે જગતના દાતારે ઘડેલો છે, તે લાગુ પડે છે. બંનેને જનમ આપવામાં એકજ કાયદો પોતાનો અમલ ચલાવે છે.

એજ રીતે બચ્ચાંના જનમ માટે પણ જે કાયદા પરવરદેગારે ઘડેલા, તેજ અમલમા મુકાયછે. એ કાયદાનું ઉલ્લંઘણ થયાથીજ પીડાકારીભરેલાં, નબળાં, દુબળાં અને નાતવાંન બાળકો જગતમાં અવતરે છે. ખુદરતના ફરમાનથી ઉલટું ચાલનારાંઓને એ ગોયા એક જાતનો દંડ ભરવો પડે છે. પણ બીજા હાથ ઉપર ખુદરતે નેમેલા કાયદાને માન આપી તે ઉપર અમલ કરનારાંઓ, અને ખુદરતના નેમેલા નીયમોને અનુસરી ચાલનારાંઓ, સમપુરણ બાંધાનાં, ગુણવંત, અકલમંદ, અને ખુબસુરત બાળકોને જનમ આપે છે.

જગતમાં પાપી અને પાખંડી આદમીઓ કેમ જનમે છે.

પણ આ વાત ભુલા જવી જોઇતી નથી, કે નવાં બાળકોના જનમ માટે નેમાયલા ખુદરતના આવી કીસમના ગુપ્તભેદ અને ભરમોની વીગતથી, તેમજ વીદ્યા હુંનરની થતી રહેલી ચાલુ શોધખોલથી, દુનીયામાં વસતાં સઘલાંજ આદમીઓ કાંઇ જાંણીતાં હોતાં નથી. બ્યભીચારી અને કુચ્છદી ખાસીઅતવાલાં માબાપોની તોખમથી જનમતાં ફરજંદ, પોતાના માબાપની બદીના વારસા પોતાના લોહીમાં જનમથીજ પોતાની સાથે લેઇને જનમે છે, એ વાત હવે વીદવાંનો વટીક ના પાડી શકતા નથી. જમાના થયા કેહવાતું આવેલું છે, અને આજે પણ કેહવાય છે, કે "માબાપના પાપ માટે બચ્ચાંને સજા ભોગવવી પડે છે." સેંકડો બલકે

હજારો લંગડાં, લુલાં, આંધલાં, બેહરાં અને મુગાં, તેમજ બુબમ, નબળાં, દુબળાં અને છાકટાં, તથા કુચ્છંદી, જગતમાં કેવી રીતે અને કયારે જનમ લીએ છે. તેઓના જનમનુ મુખ્ય કારણ એજ એક ગણાય છે, કે બચ્ચાંને જનમ આપવા માટે ખુદરતે જે જે કાયદા નેમેલા છે, તે કાયદા પ્રમાણે માબાપો નહી ચાલીયાથીજ તેવાં બાળકો દુનીયામાં જનમ લેવા પામે છે. આ સીધાંત સુધરેલી દુનીયાના વીદવાનો માંનવાને હવે જરાબી આનાકાની કરતા નથી.

ભાગ્યશાલી ફ્રરજંદ જનવાના ઇલાજ.

એ રીતે આપણુ હવે જોઇ ચુકયાં છીએ, કે આદમી અગરજો પોતાની ઓલાદની બુલંદી સુધારવા માગે, તો તેના ઇલાજ આદમીના હાથમાં છે. મુગાં જાનવરોની ઓલાદ જયારે આદમી સુધારી શકે છે, તો શું આદમી પોતે પોતાની ઓલાદ સુધારી નહી શકે? હું મારી વાંચક બેહનોને પુરેપુરી ખાતરી આપુ છું, કે માબાપો જો પોતે ચાહે, તો તેઓ ભાગયશાલી અને ખુબસુરત બાળક જની શકે. એમા નવાઇ નથી. એ બીના વાંચક બેહનોને કદાચ અજાએબ જેવી લાગશે, પણ વૈદક વીદ્યાની એ મહાંન શોધની હીલચાલનુ સાહિત્ય, આજ સુધી આપણા લોકમાં છપાઇ પ્રસીદ્ધ થવા પામીયું નથી, તેથીજ એ બીના આપણી તરફ બીલકુલ જણાઇ નથી.

માબાપો અગરજો પોતાની ઓલાદની બુલંદી સુધારવા ચાહતાં હોય, તો તેમ કરવાં માટે તેઓમાં નીચલા બે મુખ્ય ગુણ મોજુદ હોવા જોઇએ.

પેહલો ગુણ:—એવાં બાળકોને જનમ આપવા ચાહતાં માબાપોની અંદર સારી ખાસીઅતો અને સારી ખસલતો હોવી જોઇએ, એ સર વેથી વધારે જરૂરતું છે.

બીજો ગુણ:—જે પેહલા કરતાં વધારે જરૂરતનો છે, તે માબાપનો પોતાના મન યા મરજી ઉપરનો કાબુ છે.

એ મન ઉપરનો કાબુ સરવેથી મેળવી શકાતો નથી. જનંન પ્રયોગની ક્રીયા માતાના શરીરમા જે પ્રસંગે ચાલતી હોય, તે આગમજ આ એ ગુણો માતાની અંદર, તેમજ બાપની અંદર પુરેપુરા ખીલેલા હોવા જોઇએ. આ વાત માબાપોએ ખાસ ધ્યાંનમા રાખવી જરૂરની છે, કે માતાના ગર્ભસ્થાંનમા ગર્ભ બંધાતો હોય તે પ્રસંગે, તેમજ તે ગર્ભમાં જીવનશકતી પડે તેની આગમજ, તેમજ તે ગર્ભમાં જીવન શકતી પડીયા પછી, માબાપોએ પોતાના ભવીશના બાળક માટે જે કાંઇ ચાહાવું હોય તે સઘલું પોતાના મન ઉપર મજબુત કાબુ રાખી, મનને શાંત અને સ્થીર કરી, કોઇબી કીસમના બીજા ખ્યાલને પોતાના મનમાંથી તમામ દુર કરી, જો ચાલુ મનન રોજ અમુક વખતે કર્યા કીધું હોય, તો તે તેવી રીતે મનન થયલા ખ્યાલની અસર, માતાના ગર્ભમાં સમાયલાં બાળકના તન અને મનની ઉપર આબાદ થવા પાંમે છે. આ એ ઇલાજ કોઇબી ભલી ખાસીઅતવાલાં માબાપ જો ચાહે તો પોતે અમલમા મુકી શકે. પણ માબાપો આ ફાની જીંદગીની તકલીફી સંસારી મોજને પોતાનું સરવે સુખ સમજી લેતાં હોવાંથી, પોતાના બચ્ચાની પેદાયસ સુધારવાનો ખ્યાલ જવલેજ તેમનાં મનમા આવે છે. તેએ એવું માને છે કે બચ્ચાં ભાગ્યમાં લખીયાં હશે તો થશે. જો કવખતે બાળક મરણ પાંમે છે, તો તેઓ એવું મનમાં માને છે કે "જણે તેટલાં જીવે, તો પછી બીજુ જોઇએ શુ ?" પણ એ તેમની મુરખાઇ છે.

જગતનો માલેક બચ્ચાં બક્ષે છે, તે કાંઇ બચપણમાં મરી જવા માટે નહી. ખુદરતના નીયમનું ખંડન કરવાનું તે એક માત્ર પરીણામ

છે. અને બચ્ચાં ના માબાપે ખુદરતના તે નીયમને અનુસરીને નહી ચાલીયાથીજ તે બાળકનું મરણ નીપજે છે, તેમાં દોશ માબાપનેા છે, નહી કે પેદા કરનાર માલેકનેા.

ગર્ભની પ્રાથમીક હાલતમાં, તેમા જીવ પડવા આગમજ શરીરનેા આકાર બંધાય છે, તે મુદત દરમીયાંન, જેમ એક કાબેલ કુંભાર માટીના વાસણનેા પેાતાને હાથે મનપસંદ ઘાટ ઘડી શકે છે, તેમ ભવીશના બાળકનેા ઘાટ, માબાપેા પેાતાની ભલી અને નેક ઇચ્છાનુ ચાલુ મનન કીધાથી ઘડી શકે છે, એવું કેટલાક વીદવાનેાનું મત છે.

આ નીયમેાના સંબંધમાં વીદવાંનેાની જુદી જુદી 'થીઅરી' રજુ કરવી, એ એક વાત છે, અને તે 'થીયરી' પ્રમાણે તે નીયમને અમલમા મુકવા એ એક બીજીજ બીના છે. આ ઉપર જણાવેલા નીયમને તેમજ એ મતલબમાં પાર પંડવા માટે રજુ થતા બીજા અનેક ઇલાજો અમલમાં મુકતાં જેમ કેટલીક નજીવી અચડણેા આડે આવે છે, તેમજ કેટલીક મુશકીલ અડચણેા પણ આડે આવે છે.

એ માંહુલી થેાડીક અડચણેાની હવે હું અતરે નેાંધ લેવી વાજબી ધારૂં છુ.

ઇલાજ અમલમાં કેમ મુકી શકાય.

તનદરેાસ્ત બુધ્ધીવંત અને સેાહાંમણા બાળક મેળવવા માટે સરવેથી પેહલ્લાં જાણવું જોઇએ, કે એવી ઉમેદ રાખનાર કેાઇબી બાનું પેાતાની પુર તનદરેાસ્તીમાં હેાવી જોઇએ.

તનદરેાસ્તીમાં પુર, એ શબ્દોનેા અર્થ બરેાબર સમજવાની જરૂર છે. એક ઓરત પુર તનદરેાસ્તીમાં કયારે કેહવાય છે, તે જાણવા માટે

આ પુસ્તકમાં તેમજ સ્ત્રીના સલાહકારવાલાં મારાં પુસ્તકમાં મે બરોબર રીતે ખુલાસો કીધો છે, તે વાંચી જોવું.

હવે કેટલીક સ્ત્રીઓ ખાતી, પીતી, પેહરતી, ફરતી અને હસ્તી બોલતી હોવા છત્તાં, તેઓના શરીરમાં કોઇ દુ:ખ યા દરદ ગુપ્ત રીતે છુપાઇ રેહયું હોય, યા તો તેણીના મનની ઉપર કાંઇ અંદેશો યા વીચાર ભમતો હોય, યા તો કોઇ જુનું–chronic–દરદ તેણીને લાગુ પડેલું હોય, તો તેવી ઓરતો જ્યાં સુધી પોતાની દેહને બીલકુલ નીરોગી બનાવી શકે નહી, ત્યાં સુધી તેણીની ધારેલી મતલબ પાર પડવી મુશકીલ લાગે છે. કારણ કે એવી સ્ત્રીઓ પોતાની ગમે એવી કોશીસ છત્તાં પોતાના રોગીષ્ટ લોહીમાંથી પેદા કરેલાં બાળકો, નીરોગી મેળવવાની કેવી રીતે ઉમેદ રાખી શકે, તે અટકલવુ સેહલ છે.

વળી આ પ્રસંગે પેલી જુની વાત નવાં રૂપમાં બાંનુઓ આગલ પાછી કંટાલો આપવા નીકળે છે, કે પટા પટી અને તંગ પોશાકથી દબાઇ અને કંટાઇ ગએલી કંમરવાલી બાંનુઓ, પોતાની ઉપલી ધારણાઓ પાર પડતી નથી, અને કંટાઇ ગએલી પોતાની કંમરને લીધે તનદરોસ્ત અને મનપસંદ બાળકોને તેઓ જનમ આપી શકતી નથી. એવી ઉમેદ રાખનાર બાંનુઓએ બેમાંથી એક ચીજને પસંદ કરવી જોઇએ. ફીસીઆરી મારવા માટે કાંઇબી મતલબ વગર કંમર ઉપર તંગ પટા, અને બદન ઉપર તંગ પેહરણ પેહરવાનો શોખ, યા તો મનપસંદ બચ્ચાંની માતા બનવાનો શોખ. જો છેલ્લો શોખ બાંનુઓને જોઇતો હોય, તો પેહલ્લા શોખને એકદંમ પડતો મુકવો જોઇએ છે.

મનપસંદ બચ્ચાંની ઉમેદ રાખનાર માતાઓને, નીચલી ખુબીની ખાસ જરૂરત હોવાથી, તે ઉપર તેઓએ ખાસ કરી ધ્યાંન આપવું.

મનપસંદ બાળકોને જનમ આપવા માટે માતામાં જોઇતી ખાસીઅતો.

ખાસીઅત પેહલી. એવી ઉમેદ રાખનારી માતાઓ, આગળ જણાવીયા પ્રમાણે, પુર તનદરોસ્ત હોવી જોઇએ.

ખાસીઅત બીજી. ઓધે ઉતરતાં દરદો માહુલાં કોઇબી દરદથી તે બીલકુલ નીરોગી હોવી જોઇએ. મીઠા દારૂનો શોખ, ઘણું ખાવાનો શોખ, તેમજ મોજીલી જીંદગીના શોખવાલી માતાઓના બાળકો 'લીવર ડીઝીસ' યા ગાઉટના દરદ, જનમથીજ પોતાના ખમીરમાં લેઇ જનમે છે.

ખઇ, દીવાનાપણું, રૂમેટીઝમ, હાંફણુ, દીલના દરદો, (હાર્ટ ડીઝીસ) નાસુર (Cancer) બ્રાઇટ્સ ડીઝીસ, હીસ્ટીરીયા, બેહરપણુ, આંધળાપણું, જનાકારીનો લત (Prostitution) રગતપીત (Leprosy) તેમજ 'સીફીલીસ' જેવાં બીજાં ગુપ્ત દરદોથી રીબતી માતાઓના ફરજંદો, એ દુઃખ દરદોના હદીયા, જનમથીજ સાથે લેઇ અવતરે છે. માટે એવાં દરદથી દરએક માતા નીરોગી હોવી જોઇએ છે.

ખાસીઅત ત્રીજી. કોઇબી જુનુ–chronic–દરદ, તેણીને હોવું જોઇએ નહી.

ખાસીઅત ચોથી તેણીના શરીરનો બાંધો તમામ પુરેપુરો ખીલેલો હોવો જોઇએ. તેણીની કમર તેમજ છાતી પટાપટી કે બોડીસથી કંટાઇ કે દબાઇ ગએલી નહી હોવી જોઇએ.

ખાસીઅત પાંચમી. તે પોતાના બાળકોને ધવડાવી શકે એવી તનદરોસ્ત અને મજબુત હોવી જોઇએ, અને કદીબી ભાડુતી ધવાડનારીઓની મદદ તેણીને લેવી નહી પડે, એવી તે હોવી જોઇએ.

ખાસીઅત છઠી. ઉપર ટપકેના તકલીદી શોખો અને ફેશનોના કરતા, તે જીંદગીની જરૂરીઆતો અને હાજતોને વધારે તપાસનારી હોવી જોઇએ.

ખાસીઅત સાતમી. પોતાના ધરમ ઉપર એતેકાદ ધરાવવાની ખાસીઅત તેણીમાં હોવી જોઇએ.

મનપસંદ બાળકોને જનમ આપવા માટે બાપમાં જોઇતી ખાસીઅતો.

પહેલી ખાસીઅત. તે સમપુરણ તનદરોસ્તીવાલો હોવો જોઇએ, અને કોઇબી એબે ઉતરતાં દરદોનો, કે શારીરીક પીડાકારીથી તે પીડાતો હોવો નહી જોઇએ.

બીજી ખાસીઅત. તેના શરીરનો બાંધો સંમપુરણ યા સારી રીતે ખીલેલો હોવો જોઇએ.

ત્રીજી ખાસીઅત. તેનામા દારૂનો લત, કે બીડી, યા જુગારનુ, યા કાંઇબી દુર વ્યસન હોવું નહી જોઇએ.

ચોથી ખાસીઅત. તે ધરમ ઉપર એતેકાદ રાખનાર હોવો જોઇએ, અને પોતાના માબાપ તરફ હદ વગરનો ચાહ અને માન ધરાવતો હોવો જોઇએ.

પાંચમી ખાસીઅત. તે લંપટી, કે દુરાચરણી બીલકુલ હોવો નહી જોઇએ.

છઠી ખાસીઅત. છેલ્લે સરવેથી વધારે જરૂરની ખાસીઅત, જે ધણી તેમજ ધણીઆણીમાં હોવી જોઇએ તે એ કે, બંને વર વહુ અનંત અને અથાગ પ્રેમ પ્રીતથી ગંઠાયલાં હોવાં જો-

ઇએ. તેઓ વચ્ચે કાંઇબી અંતર કે જુદાઇ જેવું હોવું નહી જોઇએ, અને બંને એકબીજાના પ્યારને ખાતર જીવતાં હોય, એવાં હોવાં જોઇએ.

મનપસંદ બાળકની પેદાયસ માટે જોઇતી ખાસીઅતો એટલેથીજ અટકતી નથી, પણ મુખ્ય કરી એટલી ખાસીઅતોની અવશ્ય જરૂર છે, એમાં તો જરાએ શક નથી. એ પછી જે વધુ ધ્યાંન પુગાડવા જોગ બાબદ આવે છે, તે ઉપર હું આવતાં પત્રમાં લખીશ.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૬ મું.

જુદી જુદી ખાસીઅતો બચ્ચાંના જનમ આગમજથી બચ્ચાંની અંદર ખીલવવાની રીત.

THE LAW OF GENIUS.

Genius must be born, and never can be taught.
DRYDEN,

જનમ ભેદના ગુપ્ત પ્રયોગ ઉપર અજવાલું. કાબેલ બાળકોને જનમ આપવા ચાહતાં માબાપોની ફરજ શું છે. બચ્ચાંના ભલાં તેમજ બુરાં નસીબ માબાપ બનાવી શકે છે. બચ્ચાંમાં ગુણની ખાસીઅત ઉતપંન કરવા માટે નેમેલી ત્રણ મુદત. દસ માસની મુદત બાપે કેવી રીતે કાહાડવી. બુરી ખાસીઅતના માબાપે, ભલાં બાળકને જનમ આપવાની રીત. ગુણવંત લક્ષણવાલાં બાળકને જનમ આપવા માટે બાપે કેવી રીત અખત્યાર કરવી જોઇએ. ગુણવંત બાળકને જનમ આપવા માટે માતાએ શું શું ઇલાજ અખત્યાર કરવા જોઇએ. જનમ આગમજ બાળકમાં અમુક ધંધાને બરના ગુણ ઉતપંન કરવાની રીત. Period of Transmitted Influence. આદમી આપ બળથી કેમ બને છે.

પ્રાંણ સખી,—

હું કબુલ કરૂં છું, કે મેં એક મુશકેલ બાબદ તમારી આગળ રજુ કરવાનું કાંમ માથે લીધું છે. હું સારી પેઠે સમજુ છું, કે ગમે એવાં મુશકીલ સીધાંતોને સેહલ આકારમાં જોકે હું તમારી આગળ રજુ કરૂં છું, છત્તાં તેની તમામ જોખમદારી, જે જે વીદવાંનો એવી 'થીઅરી'ને ટેકો આપી ચુકયા છે, અને જેઓ એ અનુમાનના વાસ્તવિકપણા ઉપર અનેક પુસ્તકો લખી ગયા છે, તેમને સ્વાધીન કરવા સીવાય, હું કસ્સું વધુ દરશાવી શકતી નથી.

જનમભેદના ગુપ્ત પ્રયોગ ઉપર અજવાળું.

વીદવાંનો અને તબીબો, જેઓ એવી રીતના સીધાંત જાહેર કરી ગયા છે, કે ખુબસુરત અને કામેલ ફરજંદોને જનમ આપવાનું કામ માબાપો અગરજો ચાહે તો અમલમાં મુકી શકે, તેઓએ લોકોને ભમાવવા કે ભોળવવા માટે એવી રીતનાં પોતાનાં અનુમાન જાહેર કીધાં હોય, એમ હું માનતી નથી. તેઓએ પોતાની એ દલીલો અને અનુમાન કેવી રીતના કુદરતના કાયદાને આધારે જાહેર કીધાં છે, તે હવે હું ટુંકમાં રજુ કરવા ધારૂં છું.

આ થીઅરીનો બધો ખેલ મન ઉપર કાબુ રાખવાથી થાય છે. જેઓ એવું માનતાં હોય, કે તન ઉપર મન પોતાનો કાબુ ચલાવી શકે છે, અને મનને વસ કીધાથી આદમી પોતાની હાલત સુધારી શકે છે, તો તેઓ આ પત્રને મથાળે લખેલી બાબદ નહી બને, એવું કદીબી માનતાં નથી. એવી રીતે ભાગ્યશાળી બાળકને જનમ આપવાની રીત અખત્યાર કરવા આગમજ, મા તેમજ બાપે અનેક બાબદમાં પ્રથમ એકમત થવું જોઇએ છે.

કાબેલ બાળકને જનમ આપવા ચાહતાં માબાપની ફરજ શું છે.

મન અને મગજશક્તીના નીયમ પ્રમાણે, ભવીશના બાળકના માબાપોએ આ વાત નીશ્ચય ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરની છે, કે કોઇબી ભલા કે કોઇબી બુરા ગુણની ખાસીઅતો અને ખવાસોની હસ્તીનો પાયો, બાળકનાં મન અને મગજમાં, તેમના જનમની આગમજથી રચાય છે. એટલા માટે કીસમ કીસમના ભલા ગુણ જો માબાપ પોતાન બાળકમા તેના જનમ પછી જોવા ચાહતાં હોય, તો તે સઘળા ભલ ગુણ બાળકમા પેદા થાય એવું ચાલવા માટે, માબાપોએ પોતાના બાળકના જનમ આગમજ, બલકે માતાના પેટમાં ગર્ભ રહે તયારથીજ, તે માટે એકમતે ઠરાવ કરવો ઘટે છે.

માબાપની એ પેહલી ફરજ પોતાનાં બચ્ચાં તરફ છે. આજે સાધારણ રીતે બોલાય છે, કે પરણ્યા પછી "બચ્ચાં આવશે, તો તેઓ પોતાનું નસીબ પોતાની સાથે લેતાં આવશે." પણ તેમ નથી. બચ્ચાંનું કીસમત ભલું કે બુરૂં ઘડવાનો અખત્યાર કેટલેક દરજજે માબાપને હાથ હોય છે.

બચ્ચાંના ભલાં તેમજ બુરાં નસીબ માબાપ બનાવી શકે છે.

'બચ્ચાંનું નસીબ બચ્ચાં પોતાની સાથે લેતા આવશે,' એવો આજના વખતનો કેટલાંકોનો વીચાર, એ ઉપરથી ખોટો પડે છે. કેમકે બાળકની સરજતનો સઘળો ખેલ—બુરો કે ભલો—ગોઠવનાર, તેના માબાપ પોતે છે. એ ખેલ કેવી રીતે બને છે, તે આ પત્ર વાંચી રેહયા આગમજ માલમ પડે એમ નથી.

બાંનુ વાંચકોની મરીયાદાની ખાતર મારે આ પત્રમાં ઘણેક ઠેકાણે ઉપર ટપકેથીજ કેટલીક સમજણ આપવી પડે છે. માટે જેઓને

કાંઇ ઓછું કે આછું લાગે, તેઓએ પોતાની સમજથી તે બાબતના બીત્તરના સારને પોંહચી વળવાની તરદી લેવી.

બચ્ચાંમાં ગુણની ખાસીઅત ઉતપંન કરવા માટે નેમેલી ત્રણ મુદત.

માબાપની તરફથી બુરા યા ભલા ગુણલક્ષણનો વારસો ભવીશના બાળકમાં ઉતારવા માટે 'ત્રણ જુદી જુદી મુદત'ના વખત પ્રખ્યાત ડાકટર કાઉવંને નકી કીધા છે.

પેહલ્લી મુદત.—માતાના ગર્ભમાં ગર્ભબીજ (Ovum) પડે, તેની બરોબર **એક માસ આગમચની** મુદત ઠેરવી છે. વાંચનાર એહનો એ વાત હસી કાહાડે એમ છે. પણ તે છત્તાં ડા૦ કાઉવને પોતાના **અનુમાનની** રીતે જાહેર કીધું છે, કે એ મુદતમાં ભવીશના બાળકનો બાપ, પોતા તરફની ભલી ખાસીઅત અને ભલા ગુણનો વારસો પોતાના બાળકને આપવા માટે, તેણે પોતાના મનમાં તમામ નેક વીચાર, અને નેક કામનું મનન કરતા રેહવું પડે છે, જેથી તેના 'બુન'ની ખાસીઅતમાં તેવા ગુણની હસ્તીનો અંશ ઉતપંન થતો કેહવાય છે.

બીજી મુદત.—માતાના ગર્ભમાં નવ માસ સુધી બાળકનો વસવાટ થાય છે, તે મુદત ઠેરવી છે.

ત્રીજી મુદત.—જનમ આપીયા પછી બાર માસ સુધી માતાની સારવાર, અંને દુધ પાઇ ઉછેરવાની મુદત ઠેરવી છે.

એવી રીતે આ ત્રણ જુદી જુદી મુદત, ગુણલક્ષણની હસ્તીની ઉતપંતી બાળકની અંદર ઉતપંન થવા માટે મુકરર થયેલી છે.

આ ત્રણે મુદતમાં જે વધારે ગુંચવાડો ઉતપંન કરનારી મુદત, બલકે જે શકમંદ મુદત જેવી લાગે છે, તે પેહલી મુદત છે. પણ

એ પ્રાથમીક મુદત સાથ સીધો સંબંધ બાળકના બાપને હોય છે, કે જે પોતાના ધારેલાં ફરજંદ માટે પોતાની ઇચ્છાને અનુસરતા, અને મનપસંદ વીચારોનું મનન કરતો રહે છે. અને એ મનન ડા૦ કાઉવન કહે છે, કે બચ્ચાના બાપે ત્રીસ દીવસ (One Lunar Month) સુધી ચાલુ રાખવું, અને એ મુદત દરમીયાન તેણે બીલકુલ હમબીસ્તર થવું નહી. એવી રીતે બાળકની પેદાયસ સાથ બાપને જે નીસબત રહે છે, તે એ પેહલી મુદત દેખાડી આપે છે. એ પેહલી મુદત દરમીયાન તે પહેરેજ રહી, જે જે વીચારો એક મહીના સુધી તે પોતાના મનમાં કરીયા કરે છે, તે સઘળા વીચારોની અસર બાપના વિર્ય જંતુ ઉપર થતી રહે છે, અને એક માસ સુધી તે વીચારોની અસરથી વિર્ય જંતુ ત્રમ બની રેહયા પછી, જયારે તેવાં વિર્યજતુંથી માતા ગર્ભ ત્યારે ધારણ કરે છે ત્યારે તે બાળક તેવાજ વીચારોના છાપની ઉતપંતી પોતાના મન અને મગજ અંદર લેઇને અવતરે છે.

એ પછી બાકીની એ મુંદત સાથ બાળકની માતાને સીધો સંબંધ રહે છે, કેમકે માતા ગર્ભવંતી થયા પછી, માતાના મનના વીચાર પ્રમાણે તેણીના બાળકમાં ફેરફાર થતા રહે છે. એટલાં માટે મા તેમજ બાપે પોતાના બાળકમાં જોઇતી ખાસીઅતના ગુણો પેદા કરવા માટે, એક ઠરાવ ઉપર આવવું ઘટે છે,

દસ માસની મુદત મા બાપે કેવી રીતે કાહાડવી.

પણ એ વખતે એક વાત મા બાપે ખાસ યાદ રાખવી, કે પેહલી (એક માસની) મુદત અને બીજી (નવ માસની) મુદત મળી દસ માસ, ભવીશના બાળકના મા બાપે, બનતાં સુધી એકમતે એકજ જાતના વીચારોને યાદ કરવા. બંનેની મતલબ અને નેમ એક સરખાંજ હોવા જોઇએ.

બંનેની આશા અને ઉમેદ પણ એક સરખાંજ હોવાં જોઇએ, તેમજ બંનેના વીચાર અને આચાર પણ એકજ સરખાંજ હોવાં જોઇએ.

બુરી ખાસીઅતના માબાપે, ભલાં બાળકને જનમ આપવાની રીત.

પણ આ સઘળાંમાં એકજ નીયમ આપણ જોઇ શકીએ છીએ, કે તે પરમદયાળુ કીરતાર પોતાના બંદાને આ જગતમાં દુ:ખી જોવા રાજી નથી, અને દુ:ખી થવા તેને સરજતો પણ નથી, કેમકે આ 'થીઅરી' પ્રમાણે આદમી પોતાની ઓલાદને—ફરજંદોને—સુખી કરવાનું સાંધન પોતાના કાબુમાં લેઇ ફરે છે, પણ ખુદરતના નીયમના ભેદ ભરમને આદમી પોહચી શકતું નહી હોવાંથીજ, તે પોતે જેમ દુખી થાય છે, તેમજ તે પોતાની ઓલાદને પણ દુખી કરે છે.

જે ધોરણને આધારે, ભલા વીચારનો ચાલુ ખ્યાલ કીધાથી મા બાપ પોતાની ઓલાદને ગુણવંત ખાસીઅતના બનાવી શકે છે, તેજ ધોરણને આધારે બુરી ખાસીઅતના માબાપો પોતાની ઓલાદને સુધારી શકે છે, એમ જણાવવામાં આવીયું છે.

પણ તે કેવી રીતે. છળ કપટ અને પાખંડમાં પડેલાં મા બાપે પોતાના મનમાથી સઘળા બુરા વીચારો દુર કરવા માટે લાંબી મુદત સુધી પોતાની ઇચ્છાના બળથી મન ઉપર કાબુ મેળવવો. પણ એવાં શખ્સો, આગલ જણાવેલી એક માસની પેહલી મુદત (જે ફકત ભલા ખવાસના બાપો માટે મુકરર કરી છે, તે મુદતમાં) પોતાના અપવીત્ર મનને સ્વચ્છ કરી શકે તેમ નથી. અગરજો માબાપમાં દુરગુણી આદતો વધુ હોય, અને તેઓ જો એવું ચાહતાં હોય, કે તેમના ફરજંદો તેમના જેવાં નહી નીકલે, તો તેઓ માટે એ પેહલી મુદત, વધારે લાંબી થવી જોઇએ. તે ચાર માસ

યા ૭ માસ જેટલીબી લાંબી થાય, અને જો જરૂર પડે, તો તે બાર માસ સુધીબી લંબાય, કેમકે જ્યાં સુધી દુરગુણી બાપના ગદલાં અંતઃકરણ બીલકુલ નીરમળ, અને મેલાં મન સ્વચ્છ થાય નહી, અને ભલા વીચારો તેઓના મનમા વાસો કરે નહી, ત્યાં સુધી તેમના ખુંનમાં ભલી ખાસીઆતનો અંશ પેદા થતો નથી.

ગુણવંત લક્ષણવાલાં બાળકને જનમ આપવા માટે બાપે કેવી રીત અખત્યાર કરવી જોઇએ.

૧. જો બાપ બીડી પીવામાં યા તંબાકુના વ્યસનમાં મોજ સમજતો હોય, તો તે આદત તેણે મુકી દેવી.

૨. દારૂનો લત હોય, તો તે મુકી દેવો.

૩. ખાઘરાપણું મુકી દેવું.

૪. જુઠાણું અને પ્રપંચની ખાસીઅત તજી દેવી.

૫. પોતાના ધરમ તરફ એતેકાદ રાખવો.

૬. કુછંદ અને હરાંમ વ્યસન મુકી દેવાં.

ગુણવંત લક્ષણવાલાં બાળકને જનમ આપવા માટે માતાએ શું શું ઇલાજ કરવા જોઇએ.

૧. શીસીઆરીભરીયા પોશાકોનો અભખરો મુકી દેવો.
૨. તંગ પોશાકને બદલે રમતો પોશાક ખાસ કરી બદનના ઉપલા ભાગ ઉપર હંમેશ પેહડવો.
૩. દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવું.
૪. નીંદાખોર મીત્રોની સંગતથી બીલકુલ દુર રેહવું.
૫. જુઠાણું, પ્રપંચ, વીગેરે બુરી આદતો તજી દેવી.
૬. નેક વીચાર, અને આચાર વમાસ્તાં રેહવું.

એવી રીતે ભાગ્યવંત બાળકોને જનમ આપવા માટે, અને તેઓમાં ભલી ખાસીઅતોને ઉતપંન કરવા માટે માબાપોએ પોતાની મન શક્તીને ખીલવી તે ઉપર કાબુ મેળવવેા ઘટે છે. દરએક માબાપોએ એ ગુણ પેાતામા વીશેશ ખીલવવેા જોઇએ, કેમકે તેની શક્તીના જોરથી, ઘણેા નહી પણ થેાડોબી લાભ, પ્રમાણ પ્રમાણે તેઓ જરૂર મેળવી શકે છે.

કોઇ સવાલ કરશે, કે ફલાણાં માબાપના દીકરા દીકરી, ફલાણાં ગુણ માટે પ્રખ્યાત થઇ ગયાં, અને તેઓ દુનીયામાં નાંમના મેળવી ગયાં, પણ તેવા ગુણ તેમના માબાપમાં બીલકુલ હતા નહી. આ સવાલ પેહલી નજરે જોતાં લાજવાબ થઇ પડે છે. પણ આ ભેદના ગ્નાંનને પોંહચી ગયા પછી તેનેા ખુલાસેા મેળવી શકાય છે, કે તેવા માબાપમાં તેવા ગુણ મંદ સ્થીતીમાં દબાઇને પડી રેહલા હેાય, અને તેમને તે ગુણેા ખીલવવાની તક મળી નહી હેાય, યા તેા તેમને તે ખીલવવાની જરૂર પડી નહી હેાય, અને ખુદરતના આ નીયમનેા અકસ્માતીક ઉપીયેાગ તેમનાથી થયેા હેાય, અને તેથી એવા ગુણેાનેા વારસેા તેઓએ પેાતાના ફરજંદોને આપીયેા હેાય, એ બની શકે એવું છે.

જનમ આગમજ બાળકમાં ચેાકસ ધંધાને બરના ગુણ ઉતપંન કરાવવાની રીત.

વારેઘડીએ બાળકોના બાપ પોતાંના દીકરા માટે દુવા ગુજારે છે, કે "તે અકલમંદ થજો, હુશીઆર થજો, જોરેમંદ થજો, દીમંતવાંન થજો, તનદરેાસ્ત રેહજો."

એ દુવા ગુજારનાર બાપ, પરવરદેગારની દરગાહમાં તેવીજ ઉમેદ રાખે છે. પણ સ્ત્રીના ભવસાગરનું આ નવું ગ્નાંન એથીબી એક કદમ આગળ વધેલું છે. એ ગ્નાંન પ્રમાણે જોતાં એવુંબી બની શકે છે, કે

બચ્ચાંને જનમ આપવા આગમજ, જો માબાપની મરજી ભવીશમાં જનમ લેનાર પોતાના બાળકને કોઇ ચોકસ પ્રકારના ધંધા યા હુનરની કેળવણી આપવાની હોય, તો તેવાં બાળકો કોઇબી હુનરની કેળવણી માટે માતાના પેટમાંથીજ તૈયાર બની જનમ લઇ શકે છે.

જેઓ ઉપલાં ધોરણ ઉપર ઇતબાર રાખતાં હોય, તેઓએ હવે એક કદમ આગલ વધી, પોતાના બાળકને જનમ આપવા આગમજ કીયા ધંધામાં તેઓ તેને નાખવા ચાહે છે, તે નકી કરવું. નીચલા અનેક ધંધા-માથી, તેઓ એક ધંધો પસંદ કરેછે. ૧ ખેતીવાડી, ૨ ગાયક. ૩ ભાષણ કરતા. ૪ તવારીખનવેશ, ૫ ચોતારો, ૬ વેપારી, ૭ વાએજ કરનાર, ૮ લેખક, ૯ શેાધક, ૧૦ ફલોરીસ્ત, ૧૧ રસાયનશાસ્ત્રી, ૧૨ શીલ્પી, ૧૩ ડાકટર, ૧૪ બેરીસ્ટર, ૧૫ રાજદવારી, વિગેરે.

કોઇ એવાબી ટીકા રમુજ ખાતર કરશે, કે એ ધોરણે કામ લેના-રાંઓએ, બચ્ચાંને જે ધંધો શીખવવેા હોય, તો માબાપોએ પેહલાં તે ધંધાનો સારી રીતે અભ્યાસ કરવો, કે જેથી બાળકમાં તે ધંધાને લગતી શક્તી ખીલે. પણ તેમ છેજ નહીં. માબાપો જે ધંધો પોતાના ભવીશના બાળકને આપવાનું નક્કી કરે, તે ધંધાનુ જ્ઞાન તેઓને પોતાને શીખવાની જરાએ જરૂર પડતી નથી. પણ એ મતલબ પાર પાડવા માટે શું કરવું પડેછે, તે હવે હું દરશાવું છું.

Period of Transmitted Influence.

એક માસની પ્રાથમીક મુદ્દત જે દરમીયાંન માબાપ પોતાના મનને સ્વચ્છ અને સાફ કરવામાં રોકાયલાં રેહછે, તે મુદતની પેહલાં તેઓએ ભવીશના બાળકને શું ધંધો આપવો, તે સવાલ ઉપર એકમત થવું.

એ પછી પ્રાથમીક મુદતમાં દાખલ થતાંજ, માબાપોએ પોતાના બાળકની બહેતરી માટે આગલ જણાવીયા પ્રમાણે, એક ચીતે સાથે મળી, સ્નેહ અને પ્રીતથી એકબીજા સાથ એકમત બની, ઘટીટ મનન કરવું.

એ પ્રાથમીક મુદત દરમીયાન જો તેઓના મનમા કાંઇ બુરા વીચાર કે બુરી ખાસીઅત હોય, તો તે તેઓએ પોતાના મનમાથી બીલકુલ દુર કરવાની તજવીજ કરવી. તે ખાસીઅતને ભુલી જવાની, અને તે સદાની નાબુદ કરવાની તેઓએ દરએક કોશેસ કરવી, અને તેને બદલે ભલા ગુણ અને ભલાવીચારો મનન કરવા. એક માસની ઠેડવેલી પ્રાથમીક મુદત પુરી થયા પછી, અને બાળક ગર્ભવાસી થયા પછી, ગર્ભ માહેલાં બાળકના મગજ ઉપર, જોઇએ તે બાબદની અસરનો છાપ પડવાનો વખત આવી પુગેલો હોવાથી, જે ધંધો બાળકને આપવાનો ઠરાવ માબાપે કીધો હોય, તે પ્રયોગની તેઓએ શરૂઆત કરવી.

ધારો કે તમો તમારા બાળકને એક મહાંન રાજકારોબારી કરવા ચાહો છો. તમોને એ માટે કાંઇ મોટો અભીયાસ કરવો પડતો નથી. જે કાંઇ તમારે કરવું પડે છે, તે એટલુંજ, કે જુદીજુદી રાજદવારી બાબદો તમારે વાંચવી, તે ઉપર બને તો મીત્રોમા તકરારકરતાં રેહવું છાપામાં તેવી બાબદો છપાતી હોય તો વાંચતા રેહવું, અને એવી બાબદો ઉપર જો કોઇ પુસ્તકો છપાયાં હોય, તો તે વાંચવા શરૂ કરવાં. મહાંન રાજદવારીઓના જનમ ચરીત્ર વાંચો, રાજપાતની તવારીખો વાંચો, રાજમાં થયલા ફેરફારો વાંચો, અને ઘણી નહી તો થોડીબી તમારી મતલબ તેથી પાર પડશે.

અલબતા એવી રીતે આ અખતરો અમલમાં મુકતાં કાંઇક ખરચ તો થશે. પણ તમારા બાળકને એ ખરચથી પાછળથી જે લાભ થશે, તેની

આગળ તે કાંઇ બીસાદમાં નથી. કેમકે તમારા એ વીચારોની અસર તમારા બાળક ઉપર તેની માતાના ગર્ભમાં ચાલુ થતી રેહશે, અને જ્યારે તે બાળક આ દુનીયાની રોશની જોવા પામશે, ત્યારે તે પોતાની સાથે તમારી તરફથી તમારા વીચારોની થયલી–Transmitted influenceની–અસરથી, તે લગભગ કેળવાયલાં મન સાથેજ જનમશે.

આદમી આપબળથી કેમ બને છે ?

જેઓ એવી બડાઇ મારતાં હોય, કે હમારાં માબાપે હમારે માટે કાંઇજ કીધું નહી હતું. તેઓએ હમુને પડતાં નાખીયાં હતાં, પણ હમે તો પોતે હમારી જાતી હુશીઆરીથી અને આપબળથી દુનીયામાં આગળ વધેલાં છીએ. તો તેઓનું તે બોલવું તમે બીલકુલ માનતાં ના. એવાંઓ માટે અનેક વાર જાહેર છાપાવાલાઓ વટીક લખે છે, કે ફલાણો શખ્સ આપબળથી વધેલો હતો. પણ તે શખસ જે ગુણથી દુનીયામાં આગલ વધી નામના મેળવી શકયો, અને જે ગુણ યા ખાસીઅતને લીધે તે જાહેરમાં જાણીતો થયો, તે ગુણ તેને તેના માબાપની તરફથી મળેલો (transmit થયલો) નહી હતો, એવું તે દેખાડી શકતો નથી. હા, તે કહેશે કે 'હું મોટો જાહેર વકતા છું', પણ મારાં માબાપમાં તેવું કાંઇ નહી હતું. પણ તે દલીલ નીભી શકતી નથી. કેમકે તેનો બાપ જોકે જાહેર વકતા તરીકે જાહેરમાં જાણીતો થયો નહી હતો, એ વાત ખરી હશે, પણ તેની અંદર તે ગુણ કાંઇક સબબને લીધે મંદ હાલતમાં દબાઇ પડીયો હશે, અને તેથી તે ખીલી નીકળતાં અટકી ગયો હશે. પણ તેનો લાભ તેના દીકરાને મળ્યો, અને હવે તેનું માન તે પોતે મેળવવા ચાહે છે, કે, હું આપબળથી બનીયો હતો. પણ એ માનવું અને મનાવવું મુશકીલ છે.

એ રીતે કોઇબી ધંધા માટે ગર્ભવાસી બાળક ઉપર તેના માબાપ

જો કોઇબી પ્રકારની અસર કરવા ચાહતાં હોય, તો 'પ્રાથમીક' મુદત દરમીયાંન, તેમજ તે પછીની બીજી મુદતના અરસામાં, તે અસર બાળકના મન ઉપર થઇ શકે છે.

કાબેલ બચ્ચાં જનવાનો આ કાયદો ગરીબ તેમજ તવંગર માટે એકસરખી રીતે ખુલ્લો છે. મુશકેલી માત્ર તેને પુરેપુરી રીતે અમલમાં મુકવાની છે. ખરી વાત છે કે બુરી ખાસીઅતો આદમીના જીવ સાથે લાગેલી હોવાથી તે છુટવી મુશકીલ છે, અને તેથીજ દુઃખી અને દરીદ્રો દુનીયામાં પેદા થવા પામે છે.

મને લાગે છે કે માતાના મનની અસર, તેણીના ઇચ્છાબળથી, બાળકની ગર્ભીત હાલત ઉપર ગુપ્ત અસર કરવામાં ફતેહ પામે છે. પણ તે સાથે પ્રાથમીક મુદત દરમીયાન બાપના ખુંનમાં જો કાંઇબી ફેરફાર તેની ફેરવાયલી ખાંસીઅતથી થતો હોય, તો તેથી બાળકમાં સદગુણની હસ્તીના અંશની ઉતપંતી થતી હોય, એ વધારે માનવા જોગ થઇ પડે છે. તોપણ કોઇબી રીતે જોતાં આ કાયદાને અનુસરી ચાલીયાથી કાંઇબી નુકસાંન થવાનો જરાબી સંભવ નથી, એટલુ તો આપણે જોઇ લીધું છે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૭ મું.

બચ્ચાંના જનમ અટકાવવા વીશે.

ON PREVENTION OF CONCEPTION.

બચ્ચાંના જનમ ઉપર આંકોશ—કીયાં કારણોને લીધે સ્ત્રીઓએ હમેલદાર થવું નહી જોઇએ. ઓરતો પોતાનો દરજજો અને હક કેમ જાળવી શકે. ઓલાદ ખરાબ અવતરવાના ખરાં કારણો. આદમીની ઓલાદ સુધારવાના ભેદભરીયા ઇલાજો. સ્ત્રીઓ ગર્ભવંત થતી કેમ અટકી શકે, તેના ઇલાજ. એના બે જાણવા જોગ ઇલાજ. એ ફરીયાદનો એક ચોકસ ઇલાજ. દરએક માબાપે કેટલાં બાળક જનવાં જોઇએ.

મેહરબાન સખી—

આ નાંહના પુસ્તકમાં સ્ત્રીજાતીને લગતા સઘલા નાંહના તેમજ મોટા સંસારી સવાલો ઉપર લંબાણુથી વીવેચન કરવાને મારાથી બની શકે તેમ નથી, તેમજ આવાં એક નાંહના પુસ્તકમા આવા સવાલના બીત્તરમા ઉતરી શકાય, તેમ પણ નથી. બચ્ચાંના જનમ થતાં કેમ અટકાવવા, એ બારીક સવાલની જુદી જુદી બાજુઓ તપાસવા હું આ લખાણ કરતી નથી. વીદવાંન માલ્થુસ અને બીજા લખનારાઓએ, આદમીજાતની વસ્તીના વધવાથી, તેમજ વસ્તીના ઘટવાથી, એક દેશ યા કોમની આબાદી અને ગરીબી ઉપર કેવી કેવી અસર થાય છે, તેના રંગીન અને જાણવા

જોગ હેવાલનાં લખાંણો બેશક વાંચવા જોગ છે, પણ તેનો ચીતાર અતરે આપવાની મારી પાસે જગા નથી.

આદમીની વસ્તીના વધારા ઘટાડાની બાબત ઉપર કાંઇબી નહી બોલતાં આટલું તો મારે કેહવું છે, કે ગરીબ માબાપોના ઘરમાં બચ્ચાંના જનમથી તેમની ઓલાદની વસ્તીમાં જે વધારો થાય છે, તેથી તેમની ગરીબીમાં ઘટાડો થવાને બદલે વધારો થતો જાય છે, એમા તો જરાએ શક નથી. અને તે કોઇથીબી ના પાડી શકાય એમ પણ નથી. અલબતાં બચ્ચાં માબાપોને હમેશાં વાહલાં હોય છે, પણ તેમની કમાઇ અને તેમની આવકના પ્રમાણ કરતાં જ્યારે તેમનાં બચ્ચાંની સંખ્યા વધારે હોય છે, ત્યારે તેમના ગુજરાંનના ખરચમાં વધારો થવાથી, તેમની ગરીબીમાં પણ વધારો થતો જાય છે.

આવા સંજોગ વચે ગરીબ માબાપો પોતાની ગરીબીમાં વધારો કરી-યાંજ જાયછે. તેમની નબળી આવક તેમના ગુજરાંનના સાંધનોને પોંહચી શકતી નથી, અને તેમ હોવાને લીધે, તેઓ મુશકેલીથી પોતાનું, અને પોતાની સાથે પોતાના બચ્ચાંનું ગુજરાંન કરી શકે છે. અને તેનુ પરીણાંમ ?

તેનુ પરીણામ લંબાણથી દરશાવવાની જરાબી જરૂર નથી, પણ એટલુંજ કેહવું બસ થઇ પડશે, કે માતબરો પોતાના જરના જોરથી જ્યારે પોતાનો નીભાવ કરી શકે છે, ત્યારે ગરીઓ પોતાના બચ્ચાંની વધી પડેલી સંખ્યાને લીધે પોતાની ગરીબીમાં વધારો કરીયાંજ જાય છે.

એવી ગરીબીમાં સબડતી ઘણીક માતાઓ વારંવાર ફરીયાદ-કરતી સંભલાય છે, કે " હું વાંઝણી રહી હતે, તો બહેતર." અને તબીબને ત્યાં પણ કોઇ કવખત ખાંનગીમાં એવી હકીકતો આવે છે, કે 'હવે બચ્ચાં નહી જોઇએ.'

અને ખરેખર એવાં ગરીબ માબાપોને ત્યાં બચ્ચાં જેમ બને તેમ ઓછાંજ જોઇએ. એ બનાવ જેટલો માબાપના ભલાં માટે આવકારદાયક ગણાય, તેટલોજ ભવીશની ઓલાદ માટે પણ આવકારદાયક ગણાવો જોઇએ.

બચ્ચાંના જનમ ઉપર આંકોશ રાખવાનાં કારણ.

પણ સમજદાર માબાપો જો ચાહે તો પોતાની ગરીબી અને મુફ્લેસીમાં થતો વધારો અટકાવી શકે. ગરીબોની ગરીબીમા વધારો થવાનું એક મુખ્ય કારણ, તેમની સંસારી જીંદગીને મીતાહારી નહી રાખવાનું છે, કેમકે તેથી તેઓ પોતાની મુફ્લેસીમાં મોટો વધારો કરે છે.

જીવના ફ્રીસીઆરીભરીયા શોકથી ગરીબોમાં જેટલી ગરીબી વધે છે, તેટલીજ મનના કામીક જુસ્સાને કાબુમાં નહીં રાખીયાથી પણ ગરીબીમા વધારો થઇ પડે છે. અને એવી રીતે વધી પડેલી ગરીબીના બોજા હેઠલ તેઓને ધીમે અને ધીરે કચડાતાં જવું પડે છે, તે માટે તેઓએ પોતાનેજ ઠપકો દેવો ઘટે છે.

પણ ગરીબી અને મુફ્લેસીનો વધારો થતો અટકાવવા માટે, બાળકોના જનમ ઉપર જનીતાંઓએ અંકુશ રાખવો જોઇએ, એ કાંઇ એખલું એકજ કારણ નથી. એજ એક કારણ માટે આ બાબદ મેં લખવા હાથ ધરી નથી. પણ એ ઉપરાંત બીજાં અનેક કારણ હોય છે, જે સ્ત્રીજાતની જાણ માટે જાહેર કરવાં જરૂરનાં છે. આવી કીસમના ગ્નાંનનું અગ્નાંનપણું, આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાં વીશેશ માલમ પડે છે. કેમકે એ અગ્નાંનપણાંને લીધેજ સ્ત્રીઓ પોતાના કીમતી જાનનો કાંઇબી વીચાર કીધા વગર, તેઓ માતા થવાની જોખમદારી પોતાને માથે લેવા, કવખતે ઉમંગથી ઉલેટભેર બાહાર પડે છે, અને તેના દુઃખદાયક પરીણામ ઘણીકવાર પશ્ચાતાપમાં, યા તો કોઇ વખત જાવેદાનનાં દુઃખ અને

પીડાકારીમાં આવે છે, યા તો પ્રસવવેદનાનાં સંકટો તેઓથી નહી સહન થયાથી, અંતે તેઓને પોતાના પ્રાણનું બલીદાંન આપવું પડે છે.

કયા કારણને લીધે સ્ત્રીઓએ હમેલદાર થવું નહી જોઇએ.

સ્ત્રીજાતી તરીકે જગતમાં જનમ લીધો, એટલે તેઓએ બાળકોને જનમજ આપવો જોઇએ, એ ખ્યાલ જો કે મોટે ભાગે વજુદભરેલો છે, છત્તાં ચોકસ સંજોગો વચ્ચે, અને ચોકસ કારણોને લીધે, ખુદરતે તેઓને માથે નાખેલી એ પવીત્ર ફરજમાંથી, તેઓને મુકત કીધેલાં છે. નીચલાં થોડાંક કારણોને લીધે કોઇબી ઓરતે હમેલદાર થવું નહી જોઇએ.

૧—માતાની યા બાપની તંનદરોસ્તી જો દુખી હોય.

૨—માતાના યા બાપના મગજની હાલત, જો દરદી હોય.

૩—મા યા બાપ દારૂડીયાં, યા દુરવ્યસ્ની હોય.

૪—માતાના ગુપ્ત શરીરમાં કાંઇ એવી ખાંમી હોય, કે જેથી બાળકને જનમ આપતાં તેણીનો જીવ જોખમમાં આવી પડે.

૫—દીવાનાપણું યા બુબખપણું જોકે માબાપમાં નહી હોય, પણ તેમના વડવામાં ઓધે ઉતરતું હોય.

૬—ગરીબી, કે જેથી માબાપ બાળકોનુ ગુજરાંન કરી શકતાં નહી હોય.

૭—ચોકસ પ્રકારના ચેપવાલાં ઝેરી દરદોથી મા યા બાપ રીબતાં હોય.

૮—મા યા બાપ ખઇનાં મરજથી હેરાન થતાં હોય.

આ સઘળાં કારણો માહેલાં કોઇબી એક યા બીજાં કારણને લીધે, બાળકને જનમ આપવાથી પહરેજ રેહવાનો દરેક માબાપનો પવીત્ર ધરમ છે. પણ જે હાલત, અને જે સંજોગ વચે આપણો સંસાર હાલ આવી અટકયો છે, અને આદમી પોતાના અજ્ઞાંનપણાને લીધે, કાંમ અને હવસના જુશ્સાનો જે રીતે ગુલામ થઇ પડે છે, તે જોતાં ઉપલાં

કારણોનાં વાજબીપણાં ઉપર તેઓ વીચાર કરવા ના પાડે, તો તેમાં અજબ જેવું કાંઈ નથી. ખુદરતના નીયમોનું સેહજબી ખંડન થયું, એટલે ખુદરત પોતાનું વેર લેવા ચુકતી નથી. ખુદરતના નીયમોનું ખંડન થતાંજ તેના બુરાં પરીણામ આવ્યા વગર રેહતાં નથી.

ઘણીકવાર એક બાળક, તાવદાંન, અને તવાતું પીલાતું જોવામાં આવે છે. માતાનું દુધ તેને માટે પુરતું હોતું નથી, અને જો દુધ પુરતું હોય છે તોપણ તે બાળક તવાયલુંજ રહે છે. દેખઇતી રીતે તેવું બાળક પીડાકારીથી રીબતું માલમ પડે છે. એ પરીણામનું ખરૂં કારણ શું ?

ઘણીકવાર, બચ્ચું બુબખ જેવું, 'ઇડીયટ' કે રડતું, યા ચીરડાઉ નીકળે છે. તોપણ માતાને મન તે એટલું તો વાહલું લાગે છે, કે તે પોતાના બાળકની તારીફ કરતાં બોલતી સંભલાશે કે, 'એ મીજાજનો ધનોજ આકરો નીકળશે'. એ પરીણામનું ખરૂં કારણ શું ?

ઘણીકવાર માતાઓ પોતાના બાળકને આસાનીથી જનમ આપી શકતી નથી. ગુપ્ત શરીરનાં કોઇક ભાગની ખામીને લીધે બાળક જનમ લઇ શકતું નથી, અને તેવાં કારણને લીધે, માતાને કવખતે મોતને શરણ થવું પડે છે. એ પરીણામનું ખરૂ કારણ શું ?

એ સઘળાં પરીણામ ઉપર લખેલા ખુદરતના નીયમોનું ખંડન કીધાથી આવે છે. એનું ખરૂં કારણ એજ હોય છે.

ઓરત પોતાનો દરજજો અને હક કેમ જાળવી શકે.

અગરજો એવાજ વીચાર ઓરતો માટે જાએજ હોય, કે ઓરતોએ પોતાની જવાનીના જમાનામા જેટલાં બાળકોને જનમ અપાય તેટલાં બાળક જણી લેવાં, તો હું કહુંછું, કે તેવા વીચાર જંગલી જમાનામાં થઇ ગએલી જંગલી ઓલાદનેજ છાજે છે. જો એવા જંગલી વીચારોથીજ

મરદો અને ઓરતો એકબીજાં સાથ લગનના ગાંઠથી જોડાતાં હોય, અને ઓરતો મરદોના તેવા વીચાર વીરૂધ નહી હોય, તો હું કહું છું, કે તેવી ઓરતો પોતાને પોતાના ધણીની અરધાંગના તરીકે નહી, પણ ગુલામ તરીકે જાહેર કરે છે. કાંઇજ નહી તો ઓરતોએ પોતાની જીંદગીની જાળવણી માટે એવા હક પોતાને સ્વાધીન રાખવા ઘટે છે.

ઓલાદ ખરાબ અવતરવાના ખરાં કારણો.

જેઓ પોતાના ફરજંદનું ગુજરાંન કરવા અશકત હોય, તેઓએ નીચલી લીટીઓ વાંચી વીચાર કરવો.

* It can certainly be no advantage to the world that persons who are too poor to be able to care for their children properly. should bring into the world a large number of offspring to become paupers, vagabonds, and ultimately, in a great proportion of cases, criminals. Neither is it any advantage to either the race or individuals that persons of depraved or diseased constitutions should add to the number of diseased and decrepit human beings transmitting their physical or mental imperfections to their offspring.

ઉપલી લીટીઓમાં બેશક પાર વગરની સચાઇ તો છેજ, અને વીદવાંન ફીલસુફોનું બી એવુંજ કહેવું છે, કે મુફલેસ, કંગાળ અને બદખસલતનાં બાળકો દુનીયામાં પેદા પડીયાથી, જગતમાં ગુનાહ અને પાપનો વધારો થતોજ જાય છે, અને તેથી આદમીની ઓલાદ સુધરવાને બદલે બગડતી જાય છે. પણ ખુદરતની કાંઇ એવી મતલબ છેજ નહી. ખુદરત કાંઇ

* J. H. Kellogg.

દુનીયામાં વધતી જતી આદમીની નવી ઓલાદને, બદખસ્લતી, પાખંડી, પ્રપંચી કે ગુનેહગાર અને કંગાલ બનાવવા ચાહતી નથી.

આદમીની ઓલાદની વૃધ્ધી કરવાનું અને તેને સુધારવાનું કાંમ ખુદરતે માથે લીધું છે. પણ તે કાંમમાં ખલલ કરવાનો દોશ, આદમીજાતને લાગુ પડે છે. માબાપો જો પોતાની ઓલાદનો સુધારોજ કરવા ચાહતાં હોય, તો તેઓએ ખુદરતના કાયદાને અનુસરી ચાલવુ ઘટે છે. તેમ તેઓ કરતાં નથી. ઓલાદના સુધારા વધારા માટે ખુદરતે નેમેલા કાયદા માબાપો જ્યારે તોડે છે, ત્યારે તેના પરીણામ પણ તેવાંજ આવે છે. એ પરીણામ માબાપોની કમસમજ અને પાપનાં પરીણામ તરીકે ગણાવાં જોઇએ, કેમકે માબાપની ખસ્લતોનો અને માબાપના દરદોનો, તેમજ માબાપની કંગાલીઅતનો અને માબાપની ગુનેહગારીનો વારસો, બાળકો જનમથીજ પોતાની સાથે લેતાં આવે છે.

આદમીની ઓલાદ સુધારવાના ભેદભરીયા ઇલાજ.

આપણી ઓલાદ સુધારવા માટે ખુદરત આપણને મદદ કરવા તૈયાર છે,—નહી, ઘણીકવાર તો ખુદરત તે કાંમમાં આપણને મદદ પણ કરે છે. માણુસજાત પોતાની હાલત સુધારવા જેટલાં પ્રમાણમાં કોશીસ કરે છે, તેટલાંજ પ્રમાણમાં ખુદરત તેનો બદલો તેને આપે છે. એ એક ખુદરતનો જાણવા જોગ કાયદો છે, તે આપણને ભુલી જવું જોઇતું નથી. અને તેજ કારણથી ઘણીકવાર આપણ જોઇએ છીએ, કે "*તનદરોસ્ત અને સુખી માબાપો, જેઓ ખુદરતના નીયમનું ઉલ્લંઘન કરે છે, છત્તાં તેઓને પેટે તનદરોસ્ત બાળક અવતરે છે. તેમજ બીજા હાથ ઉપર રોગીષ્ટ અને નબળાં માબાપો ખુદરતના સઘળા નીયમો પ્રમાણે ચાલે છે, અને તેઓના બાળક પણ તનદરોસ્ત અવતરે છે. આ બે મુદ્દાનો ખુલાસો નીચે પ્રમાણે થઇ શકે છે.

* Trall' sexual Physiology.

પેહલા મુદ્દામાં તનદરેાસ્ત અને સુખી માબાપોએ ખુદરતના નીયમોનું થોડુંઘણું ઉલ્લંઘન કીધા છતાં, તેમનાં બાળકો પોતાના માબાપની તનદરેાસ્તી, જોર અને ઝેનની બરકતથી તેમના જેવાંજ તનદરેાસ્ત અને મજબુત બાંધાના અવતરે છે. બીજા મુદ્દામાં રેાગીષ્ટ અને નબળાં માબાપોને પેટે તનદરેાસ્ત બાળક અવતરે છે, સબબ તેવાં માબાપો પોતે રેાગીષ્ટ અને નબળાં હોવા છત્તાં, પોતાના બાળક તનદરેાસ્ત અને સુખી અવતરે એવી ધારણાથી, તેઓ ખુદરતના નીયમને જાળવવાની તજવીજ કરે છે.

પણ આદમી જો પોતાની ઓલાદને સુધારવાનોજ વીચાર કરે, અને તેવા વીચારથી ખુદરતના નીયમને જાળવવાનોજ તે ઠરાવ કરે, તો બેશક ધીમે ધીમે તેની ઓલાદ સુધરતી જાય છે, અને તે પુર તંનદરેાસ્તી સાથ નીરેાગી, અને તન સાથ મનની ઉંચી હાલતે પુગી, પોતાના માબાપ અને બાપદાદાની ઓલાદની કીરતીમાં વધારો કરે છે.''

પણ જેઓ ખુદરતના નીયમને અનુસરી ચાલતાં નથી, તેઓને એવી ભલી ઉમેદો રાખવાનો કાંઇબી હક રેહતો નથી. દુઃખ અને દલદેસરીમાં પડેલાં માબાપો પોતાની દલીદ્રતામાં ડુબી રેહલાં અને કંગાલીઅતમાં વસી રેહલાં, તેમજ નબળાં, દુખી, અને રેાગીષ્ટ માબાપો, જ્યારે પોતાના બચાંનું પોશણ કરી શકતાં નથી, ત્યારે માતાઓને ઘણીકવાર એજ વીચાર આવે છે, કે તેઓ કોઇબી રીતે ગર્ભવંત થતી અટકે.

સ્રીઓં ગર્ભવંત થતી કેમ અટકી શકે.

પણ ખુદરતે હજી સુધી એ બાબદનો ભેદ કાલાં માથાંના માનવીથી ગુપ્ત રાખેલો છે. ઘણીક વખત કેટલીક માતાઓ ઇચ્છે છે, કે તેઓને બે કે ત્રણથી વધુ ફરજંદ જોઇતાં નથી, અને તોપણ તેઓ અનેક ફરજંદને જનમ આપી, પોતાની સંસારી હાલતને વધારે કંગાલ

બનાવે છે. આ દેશમાં કંઇક પરણેતરો એવા વીચારથી અનેક દવાદારૂના, તેમજ બીજો ઇલાજો કરે છે. પણ ખુદરત એ બાબદમાં કોઇપણ ઇલાજને મચક આપતી નથી. યુરપના વીદવાંન તબીબો એ બાબદ પોતાની અક્કલનો ઉપીયોગ કરી અંતે એવાં સેવટ ઉપર આવેલા જણાયા છે, કે એ બાબદ તેમનુ વઇદક ગ્નાંન કાંઇબી કરી શકતુ નથી.

જુદા જુદા ઇલાજો જે જુદા જુદા તબીબોએ એ બાબદ સુચવેલા છે, તે સઘળાની તપાસ લીધા પછી તેઓ એવાં સેવટ ઉપર આવ્યા છે, કે કોઇવાર તે ઇલાજ કાર્ય સાંધે છે, તો ઘણીકવાર તેજ ઇલાજ નીષ્ફળ નીવડે છે. પણ જયારે એવા કોઇ ઇલાજો નીષ્ફળ નીવડે છે, યારે તે ઇલાજ અજમાવનારાઓની તબીયતને મોટું નુકસાંન કરનારા તે જણાયા છે. એવા સંજોગ વચે તે ઇલાજો કેવા છે, અને શું છે તે અતરે દરશાવવા હું વાજબી ધારતી નથી, અને તેથી તે ઇલાજોની બાબદ ઉપર વધુ લખવું હું મોકુફ કરૂં છું.

બે જાણવા જોગ ઇલાજ.

તોપણ ફીઝીયૉલોજીની વીદ્યાના અનુભવી વીદવાંનો એ વીદ્યાના અભીયાસને આધારે એક ઇલાજ સુચવે છે, પણ તે ઇલાજની ખાતરી પુરવક અસર માટેબી તેઓ જોખમદાર રેહતા નથી, કેમકે તેઓ તે ઇલાજ ઉપર જરાબી ભરૂસો રાખતા નથી. એટલે તે ઇલાજ માટેબી કાંઇ ખાતરી અપાતી નથી. તોપણ ફીઝીયૉલોજીની વીદ્યાને આધારે યોજેલો એ ઇલાજ અતરે રજુ કરવો ઠીક થઇ પડશે.

મારાં આગલાં પુસ્તક "સ્ત્રીનો સાચો સાહલકાર"માં, ગર્ભ ધારણ કરવાનો નકી વખત કયો હોય છે, તે મે બરોબર ખુલાસાવાર

દરશાવેલું છે.* ફીઝીયૉલોજીની વીદ્યાને આધારે, જે અનુમાનથી ગર્ભધારણ થઇ શકે છે, તેજ કાયદાને અગરજો ઉલટાવીને તેનો ઉપીયોગ કીધો હોય, તો તેથી ગર્ભનો અટકાવ થઇ શકે એવું અનુમાન કરવામાં આવ્યું છે.

એવું જણાય છે, કે માસીક માંદગીની શરૂઆત પછી, અને માસીક માંદગીની શરૂઆત થાય તે વખતના અરસા દરમીયાન, એવા થોડાક દીવસ હોય છે, કે જ્યારે માતાઓ ગર્ભ ધારણ કરી શકે એવી હાલતમાં હોતી નથી. એ થોડાક દીવસની મુદત, માસીક મુદત પુરી થયા પછી, દસમે દાહાડે શરૂ થાય છે, અને તે મુદત સુમારે એક અઠવાડીયાં સુધી ચાલું રેહ છે. ફીઝીયૉલોજીની રૂએ આપણને જણાવવામાં આવે છે, કે એ મુદતમાં માતા ગર્ભ ધારણ કરી શકે એવી હાલતમાં હોતી નથી. ઓરતની આવી મંદ તબીયત શા કારણથી થાય છે, તે વીશે ડા૦ કાઉવન તેમજ કૅલૉગ ફીઝીયૉલૉજીની વીદ્યાને આધારે ખોલાસેવાર સીધાંત આપે છે, અને તેમ કરતાં ભાર મુકી તેજ વખતે કેહતા જાય છે, કે એ ઇલાજ ઉપર, અનેક કારણોને લીધે ભરૂસો રાખી શકાતો નથી.

ગર્ભ રેહતો અટકાવવાનો એક ચોકસ ઇલાજ.

બીજો ઇલાજ એજ બાબદમાં જે સુચવાયલો છે, તે વધારે ખાતરી પુરવક, દરેક રીતે ભુરૂસો રાખવા લાયક, અને કદી પણ નીષ્ફળ નહી નીવડે એવો છે. તે ઇલાજ અતરે દરશાવવો જેટલો સેહલ તેટલોજ તે અમલમાં મુકવો મુશકીલ છે. અને તે એજ કે માબાપોએ પોતાના મન ઉપર કાબુ રાખી પોતાના મનના જુસ્સાના પોતે ગુલાંમ બની જવાને બદલે, મનના જુસ્સાને પોતાનો ગુલાંમ બનાવવાની તજવીજ કરવી.

* જુવો સ્રીનો સાચો સલાહકાર. આવરૂતી ત્રીજી. "ગર્ભધારણ કરવાનો વખત ?"

પણ એ ઇલાજ બેશક મુશકીલ લાગે છે. કેમકે એક ઓરત યા મરદ, જે પોતાના મનના જુસ્સાની ઉપર જીત મેળવે છે, તે દુનીયામાં એક બળવંત ફતેહ મેળવવા જેવું કામ કરે છે. મહા બળવંત એલેગઝાંદરે પોતાના દરેક દુશમનેા ઉપર ફતેહ મેળવી હતી, અને દુનીયામાં તે સઘળે અજીત ગણાયેા હતેા, પણ તેબી પોતાના મનના જુસ્સા ઉપર ફતેહ મેળવી શકયેા નહી હતેા. ખરેા અને ચેાકસ ઇલાજ એજ એક છે, અને એજ ઉપર વીશ્વાસ મુકી શકાય છે.

તેાપણુ જે ગરીબેા ઘણા બાળકેાને જનમ આપી, પોતાની ગરીબીમાં અને મુશ્કેલીમાં વધારેા કરવાં ચાહતાં નહી હેાય, અને જેએ પોતાની તનમનની નબળી અને રેાગીષ્ટ હાલતને લીધે, પોતાના માંસ અને લેાહીમાંથી પેદા કરેલાં બાળકની ઓલાદને રીબાવી, દુનીયામાં હેરાંન અને દુખી કરવાં ચાહતાં નહી હેાય, તેઓ પોતાની હાલત અને ઓલાદનેા વીચાર કરી, કાંમસ્નેહમાં મીતાહારી જીંદગી ગુજારવામાં પોતાનું, પોતાની ઓલાદનું, અને દુનીયાનું ભલું કરી શકે એમ છે.

દરએક માબાપે કેટલાં બાળક જણવાં જોઇએ.

આ બાબદ ખતમ કરવા આગમજ ઉપલા સવાલનેા જવાબ નકી થવેા જોઇએ, એમ વીદવાંનેાનું કેહવું છે. પોતાની ઓલાદના વધારા માટે એક સ્રીએ પોતાની જીંદગી દરમીયાંન આઠ દસ બાળકેાને જનમ આપવેાજ જોઇએ, એવું કાંઇ છેજ નહી. માબાપની ખુશી અને સુખમાં ઘણાં બાળકેાથી કાંઇ હદબહાર વધારેા થતેા નથી. માતબરેાને પોતાની ઓલાદના વધવાથી ખુશી થતી હશે, પણ બાળકને જનમ આપનાર માતાને માથે તેથી વધતી જતી જીંદગીની જોખમદારી અને તેણીની પ્રકૃતીનેા પેહલાં વીચાર કરવેા ઘટે છે. ઘણાક

દાનેશમંદ માબાપો એકજ બાળકના જનમથી સંતોષ પામે છે. પણ મને તે વાજબી લાગતું નથી. સુખી ખરેખર તો તેજ મા બાપ, કે જેને પેટે એક ઉમદા, નેકબખ્ત, અને સદગુણી દીકરો અવતરેલો હોય, યા તેવાજ નેક અને ભલા ખવાસની એક સદગુણી દીકરી પેદા પડી હોય. એથીબી વધારે ભાગ્યશાલી તો તે માબાપ, કે જેને ત્યાં એક દીકરો અને એક દીકરી ખરાં નેકબખત હોય. પણ એ એના કરતાં બે દીકરા, અને એક દીકરી જો અવતરે, અને તે ત્રણે પુર તનદરોસ્ત, પુર ચાલાક અને પુરાં સદગુણી હોય, તો તેના જેવાં ભાગ્યશાલી માબાપ ખરેખર થોડાંજ હશે.

લા૦ દુવાગીર

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૮ મું.

ગર્ભપાત.

ABORTION OR MISCARRIAGE.

પુર્વકાળની તવારીખમાં ગર્ભપાતની નોંધ. ગર્ભપાત વીશે ઍરીસ્ટૉટલ્સનું મત. ગર્ભપાત વીશે રોમન અને યુનાની કાયદા. ગર્ભપાતના બે વર્ગ. ગર્ભપાત એટલે શું. એબૉરશન અને મીસકેરેજ વચ્ચે શું ફરક હોય છે. ગર્ભપાત થવાના સંજોગ વીશે. ગર્ભપાત થયો એમ કયારે માલમ પડતું નથી. અકસ્માતીક ગર્ભપાત કયાં કારણોથી થાય છે. માતાની કઇ કઇ બીમારીથી ગર્ભપાત થાય છે. કઇ કઇ ધાતુ અને વનસ્પતીની દવાથી ગર્ભપાત થાય છે. કીયાં દુઃખ દરદોથી ગર્ભપાત થાય છે. માતાના મન ઉપર કેવી અસર થયાથી ગર્ભપાત થાય છે. કીયાં ગુપ્ત દરદોથી ગર્ભપાત થાય છે. નબળાં તેમજ મજબુત મનવાલી ગર્ભવંત સ્ત્રીઓને થતા લાભ અને ગેરલાભ. જવાંનીની ચહડતી અને પડતીથી કેવી રીતે ગર્ભપાત થાય છે. બાળ લગન સાથ ગર્ભપાતને કેવી રીતે સંબંધ હોય છે. અતીશય વીલાસથી ગર્ભ ઉપર કેવી અસર થાય છે. અઘોર ઉમર પછી ગર્ભસ્થાંનમાં કેવા ફેરફારો થાય છે. બનાવટી (**Artificial**) ગર્ભપાત. બનાવટી ગર્ભપાત અને ઇન્ડીયન પીનલકોડનો કાયદો. બનાવટી ગર્ભપાત કેમ થાય છે. હીંદુસ્થાંનમાં ગર્ભપાત કરાવવાની રીતો.

વેલાતમાં ગર્ભપાત કરવાની રીત. ગર્ભ-પાત કરે એવી દવાઓ. હવામાં થતા ફેરફારથી થતા ગર્ભપાત. ઠંડી અને સરદીથી ગર્ભને કેવી રીતે નુકસાન પુગે છે. લાગણીથી થતા ગર્ભ-પાત. તબીબો કયારે ગર્ભ-પાત કરે છે. ફોજદારી અ-પરાધમાં આવતો ગર્ભપાત.

મેહરબાન સખી,

પરણી જીંદગી ભોગવતી ઓરતોના જીવ સાથ જોડાયલી જોખમદારી માહેલી અનેક જોખમદારીઓમાં એક ગંભીર અને જાણવા જોગ જોખમદારી, આ પત્રને મથાળે આવેલી પીડાકારી ગણાય છે. એ પીડાકારી અતી મોટા ગંભીર પ્રકારની હોય છે, અને જ્યારેબી તે કમનસીબે કોઇબી સ્ત્રીને અનુભવવી પડે છે, ત્યારે તે મોટે ભાગે જીવલેણ થઇ પડવાના અનેક સંભવ રેહ છે.

સંસારના ભવસાગરમાં સ્ત્રીને થતી આ ગર્ભપાતની પીડાકારીનો બનાવ ઘણોજ ગંમ્ભીર પ્રકારનો લેખાય છે, માટે દરએક સ્ત્રીએ એ પીડાકારીની ખરી તવારીખ, તેની ઉતપંતીનાં કારણો, તે પીડાકારીને અટકાવવાના ઇલાજો, અને તેની સારવારને લગતા કાયદાઓથી સારી રીતે માહીતગાર થવું જરૂરતું છે, એમ હું ધારૂ છું. અને તેથીજ આ બહુ અગતની બાબદ ઉપર મારી બેહનપણીઓનું હું ધ્યાંન ખેચવું વાજબી સમજું છું.

પુર્વકાળની તવારીખમાં ગર્ભપાતની નોંધ.

આપણા દેશમાં કેટલીક નાતજાતોના સંસારી અને ધારમીક બંધંનને લીધે, ગર્ભપાતની પીડાકારી, ખાસ કરી વધારે માલમ પડે છે. દુનીયાની સંસારી તવારીખના સફાઓ ઉપર પણ જુદી જુદી વખતે એ પીડાકારીની નોંધ લેવાઇ ગએલી જણાય છે. આગલા વખતોમાં ગર્ભપાતના ગુનાહ, હાલના વખત કરતાં વધારે થતા હતા; એમ વીદવાંનોનું કેહવું છે. અજાયબ જેવું તો એ હતું, કે પુરાતન જમનામાં ફીલસુફો અને મહાંન વીદવાંનો, પ્રજાની વધતી જતી વસ્તીના અટકાવના ઇલાજ તરીકે, ગર્ભપાત અમલમાં મુકવાની ભલામણ કરતા હતા.

ગર્ભપાત વીશે ઍરીસ્ટોટલનું મત.

પ્રખ્યાત ફીલસુફ ઍરીસ્ટૉટલ એટલુંજ કહીને અટકયો નહી હતો, પણ તેણે પોતાની એ તકરારથી, રાજને ગર્ભપાતની તરફેણમાં કાયદો ઘડવાની જરૂરત દેખાડી હતી. તેણે એવી તકરાર કીધી હતી, કે ચોકસ સંખ્યા સુધી પ્રજાની વસ્તી વધવા દેવી, અને તે પછી ગર્ભપાતનો કાયદો રાજ તરફથી અમલમાં મુકવો, કે જેથી પ્રજાની વસ્તી વધતી અટકે.

ગર્ભપાત વીશે રોમન અને યુનાની કાયદા.

આગલી રોમન અને યુનાની પ્રજામાં ગર્ભપાત વીરૂધ કાંઇબી કાયદા હતા નહી. તવારીખનવેશો એ ગુનાહભરી પીડાકારીને કોઇબી રીતની જાણવા જોગ અગત્યતા આપતા જણાતા નથી.

તવારીખ કેહ છે, કે રોમના એક શેહનશાહની ભત્રીજીને ખુદ શેહનશાહના ફરમાનને તાબે થઇ, ગર્ભપાત કરવાની ફરજ પડી હતી.

એવી રીતે જુના જમાનાની જુદી જુદી પ્રજાઓ, એ પાપી પીડાકારી તરફ કોઇબી પ્રકારની સખતાઇથી વર્તતી નહી હતી.

પણ જેમ જેમ સુધારો અને કેળવણી ફેલાતાં ગયાં, તેમ તેમ પ્રજાની સંસારી નીતી રીતીને અંકુશમાં રાખવાની જરૂર જણાતી ગઇ, અને નવા નવા વીચારોવાળા નવા નવા વીદવાંનો એ બનાવ તરફ નવી નવી નજરે જોઇ, નવા નવા કાયદા ઘડતા ગયા.

ગર્ભપાતના બે વર્ગ.

ગર્ભપાતની પીડાકારીની લંબાણ તવારીખમાં ઉતરવાની કાંઇ જરૂર નથી. પણ એટલું તો નકી જણાયલું છે, કે એ પીડાકારીની બલા, ઓરતો પોતાને માથે કોઇક વખત અંજાણપણે ઓઢી લીએ છે, અને કોઇક વખત તેઓ જાંણી જોઇ એ બલા ઓઢી લીએ છે. અંજાણપણે થતા ગર્ભપાત અકસ્માતીક (accidental,) હોય છે. જાણી જોઇ કરેલા સઘળા ગર્ભપાત, બનાવટી (એટલે artificial) હોય છે. છેહલા વર્ગમાં આવેલા ગર્ભપાત કાયદામાં અંપરાધ તરીકે ગણાય છે.

ગર્ભપાતની પીડાકારી જાણતાં કે અંજાણતાં કોઇબી રીતે થાય છે, પણ તેનું પરીણામ તો હમેશાં એકજ આવે છે. અને તે એજ કે સ્ત્રીનો ગર્ભ તેથી નીશફળ જાય છે. સ્ત્રીની સામાન્ય વરગની જાણ માટે આ ગર્ભપાતની બાબદ બીજી કોઇબી બાબદ કરતાં વધારે જરૂરની છે, કેમકે હરએક પરણેતરની સરજત સાથ, જે જે સંસારી ફરજો જોડાયલી છે, તે તરફ જોતાં આ બાબદને એટલો તો ઘાડો સંબંધ છે, કે તેના ગ્નાંનની સમજ અતરે વીગતવાંર રીતે આપવી જરૂરની છે.

ગર્ભપાત એટલે શું.

ઇંગ્રેજી વૈદકભાશામાં, એને એબૉરશન (abortion) યાને મીસકૅરેજ (miscarriage) કેહ છે. આપણી સ્ત્રીઓ સાધારણ રીતે એ પીડાકારીને 'છોકરૂં પડવું' એમ કેહ છે.

ગર્ભપાતનો અર્થ વૈદક સાર પ્રમાણે એવો થાય છે, કે માતાના પેટ માંહેલા ગર્ભમાં જીવ પડે, તે આગમજ તે ગર્ભ યા હમેલનુ તુટી પડવું. એવી રીતે એક હમેલ અગરજો છ માસની આગમજ ગર્ભસ્થાનમાંથી નીકલી પડે, તો તે ગર્ભપાત યાને 'એબૉરશન' થયું, એમ કેહવાય છે.

એબૉરશન અને મીસકૅરેજ વચ્ચે શું ફરક હોય છે.

પણ 'એબૉરશન,' અને 'મીસકૅરેજ' એ શબ્દોના અરથો માટે કાંઇક ગેરસમજુતીનો સંભવ હોય છે. જોકે બંને શબ્દોનો ભાવાર્થ એકજ હોય છે. એવું જણાવવામાં આવે છે કે, *માતાના પેટમાં રેહલો ગર્ભ, જો છ માસની મુદત આગમજ નીકલી પડે, તો તે જીવી શકતો નથી, અને તેથી તે પીડાકારી 'એબૉરશન'ને નામે ઓળખાય છે. જો કે સાત માસની મુદતની બરોબર આખેરી સુધીમ અધુરે જનમતાં બચ્ચાં જીવવાનો નહી જેવો સંભવ હોય છે. ઉપલી મુદત પછી જો એવી પીડાકારી કાંઇક કારણથી બનવા પામે, તો 'મીસકૅરેજ' શબ્દ તેને લાગુ પડે છે. સાધારણ રીતે તબીબોનું એવું મત છે, કે માતાના ગર્ભસ્થાનમાં ગર્ભની આસમાસ બંધાતાં પડ (જે 'પ્લૅસન્ટા' ને નામે ઓળખાય છે, તે પડ) બંધાવા આગમજ જો એ પીડાકારી બને, તો તે 'એબૉરશન'ને નામે ઓળખાય છે, અને એ પડ બંધાયા પછી જો એવી હોનારત બને, તો તે 'મીસકૅરેજ' કેહવાય છે.

ગર્ભપાત થવાના સંજોગ વીશે.

એક હમેલદાર સ્ત્રીનો ગર્ભ શરૂઆતમાં એટલો તો નબળો હોય છે, કે જયાં સુધી તે ગર્ભની આસપાસ 'પ્લૅસન્ટા' બંધાતો નથી, ત્યાં સુધી ગર્ભસ્થાનની કોઇક બાજુ ઉપર ફકત તે વળગી રેહલો હોય છે. ગર્ભની

* Manual of Midwifery. Galabin.

આવી નબળી હાલતને લીધેજ શરૂઆતના ચાર માસની અંદર કેાઇબી વખતે, કાંઇબી હેાનારતને લીધે, તે તુટી પડે છે, અને તેથીજ ગર્ભ ધારણ થયા પછી, ચાર માસની મુદતમાં ઘણું કરી ગર્ભપાત થતા જણાય છે.

ગર્ભપાત થયેા એમ ક્યારે માલમ પડતું નથી.

ગર્ભની આવી નબળી હાલતને લીધે કેાઇ કેાઇ વખત તેા ગર્ભ રેહા પછી શરૂઆતનાં થેાડાંક અઠવાડીયાંમાં, દરદીની જાણ વગર, અને તેણીને ખબરબી નહી પડે એવી વખતે, તેણીનેા ગર્ભ પડી જાય છે. તેવે સમે માસીક માંદગીના જેવીજ, બલ્કે કેાઇ વખત લગાર વધારે સખત પ્રકારની બીમારી દરદીને ભેાગવવી પડે છે. એવે વખતે રાબેત કરતાં દસ્તાંન વધારે જાય છે, અને ઘણીકવાર એ દસ્તાંનના પ્રવાહની સાથેજ ગર્ભ નીકળી જાય છે, અને તે ક્યારે પડી ગયું, તેની દરદીને ખબર વટીક પડતી નથી.

એવા સંજોગ વચ્ચે ગર્ભપાત ક્યારે થઇ ગયેા, તે માલમ નથી.

અકસ્માતીક ગર્ભપાત ક્યાં કારણેાથી થાય છે.

Accidental abortion.

અકસ્માતીક ગર્ભપાત, માતા તેમજ ગર્ભ, એ બંનેના જુદા જુદાં કારણથી થવા પાંમે છે.

માતાની કઇ બીમારીથી ગર્ભપાત થાય છે.

૧ લું કારણ. હમેલદાર માતા જ્યારે કેાઇબી પ્રકારની ઝેરી તાવ, તાઇફૉઇડ, તાઇફસ, યા મેલેરીયા તાવથી પીડાતી હેાય, યા કેાલેરાની બીમારીથી રીબતી હેાય, ત્યારે તે દરદની ઝેરી અસરથી, માતાના ગર્ભસ્થાન

ઉપર જે અસર થાય છે, તેથી હમેલ તુટી પડે છે.

૨ જું કારણ. માતાના શરીરની વધી ગએલી બોખારની ગરમીથી, પેહલાં કારણમા જણાવેલી ઝેરી તાવની અસરથી ગર્ભ નીકળી પડે છે. પણ આ બીજા કારણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે, કોઇબી પ્રકારની તાવ, જો એક હમેલદાર ઓરતને આવતી હોય, તો જયારે તે તાપની ગરમી ૧૦૫ ડીગ્રી સૂધી વધી જાય, તો તેટલી ગરમી એક હમેલદાર ઓરતના ગર્ભને મારી નાખે છે. એ રીતે પેટમા ગર્ભના મરી ગયા પછી, ગર્ભપાત થાય છે.

કેટલીક ધાતુ અને વનસ્પતીની દવાથી માતાના પેટ માહેલાં બચ્ચાંને લાગતા ઝેરથી થતા ગર્ભપાત.

૩ જું કારણ. ઘણીક વાર પ્રકૃતીને આધારે આ પીડાકારીનો આધાર રેહ છે. દાખલા તરીકે *ડા૦ વીવીઅર કેહ છે, કે તેણે બે હમેલદાર ઓરતોને પગની ઉપર થયલાં ખરપસાં માટે (Arsenic) સોમલની બનાવટવાલી દવા આપી હતી, અને તે બંને ઓરતોના ગર્ભ તે દવાની ઝેરી અસરથી પેટમા મરી ગયા, અને તેથી ગર્ભપાત થયા હતા.

† ડા૦ ગૅરીન કહેછે કે એવીજ કીસમની અસર પારાની બનાવટ-વાળી દવાથી (Mercuryથી) થઈ હતી.

---

* Barnes Obstetric Medicine and Surgery. vol. 1.

† Ibid. vol. I

ધાતુ અને વનસ્પતીની બનાવેલી બીજી ઘણીક દવાઓથી એવાં પરીણામ આવે છે, પણ તે અતરે લંબાવી શકાતાં નથી. 'કરતા'

૪ થું કારણ. એજ રીતે કેટલીક વનસ્પતીની બનાવટવાલી દવાથી પણ હમેલ ઉપર એવીજ અસર થાય છે. એ સઘળી દવાઓ અતરે દરશાવી લંબાવવાની જરૂર નથી, પણ એ સઘળાંમાં 'સેવીન,' અને 'ઍરગટ' નામની દવા માટે બે બોલ જણાવેલા જરૂરના થઇ પડશે.

સેવીન મોટા પ્રમાણમાં લીધાથી ગર્ભપાત થાય છે.

ઍરગટ ગર્ભસ્થાંન ઉપર ખાતરી પુર્વક અસર કરે છે, પણ ચોકસ સંજોગે ને નીશફળ પણ નીવડે છે.

પેનીરૉયલ બીલકુલ અસર કરતું નથી.

આ અને એવીજ બીજી દવાઓ જેવી કે કવીનીન ડીજીટૅલીસ, કૅનથરીડીસ, વીગેરે દવાઓ માટે કાંઇબી ટીકા કરવા આગમજ એટલું કેહવાઇ શકાય, કે હમેલદાર ઓરતે કોઇબી પ્રકારની પોતાની બીમારી દરમીયાન, કોઇબી અંજાણી દવાનું સેવન કરવું નહી, કેમકે તેમાં જોખમ સમાયલો રહે છે.

કીયાં દરદ હમેલદાર ઓરતને થવાથી ગર્ભપાત થાય છે.

૫ મું કારણ

કમળો.

સખત ચાલુ રહેલી ઉલટી.

ધણું ધવાડવાથી (Over Lactation).

સખત પ્રકારનો ઠાંસો (હડીખીનો ઠાંસો).

એક ઓરત પોતાના બાળકને જો ધવાડતી હોય, અને તે બાળકને જો છોડવેલું નહી હોય, અને તેટલાંમાજ જો તે ઓરત પાછી હમેલદાર બને, અને પેલાં બાળકને જો તે ચાલુ ધવાડતીજ રહે, તો તેવી ઓરત પોતાનો ગર્ભ નીભાવી શકતી નથી, અને તેથી ગર્ભપાત થાય છે.

માતાના મન ઉપર કેવી કેવી અસર થયાથી ગર્ભપાત થાય છે.

છઠું કારણ. દવા દારૂ, અને દુઃખ દરદની અસર પેટ માંહેલા ગર્ભ ઉપર કેવી રીતે થાય છે, તે જણાવ્યા પછી હવે મન મારફતે જ્ઞાનતંતુ (Nervous system) ઉપર કેવા ચોકસ પ્રકારની અસર થયાથી ગર્ભપાત થાય છે, તે જાણવાની જરૂર છે.

જેવી હમેલદાર સ્ત્રીના શરીરની પ્રકૃતી, તેવી તેના પ્રમાણમાં તેણીના જ્ઞાંનતંતુ ઉપર અસર થાય છે, એ ભુલી જવું નહી. એવાબી દાખલા નોંધાયલા છે, કે હમેલદાર ઓરતો ઘરને ઉંચે મજલેથી બારી વાટે પડી ગયા છત્તાં, અને તેમના હાથ પગ ભાગી ગયા છત્તાં, તેમના હંમેલને કાંઇબી અલવલ આવી નહી હતી.

નબળાં અને મજબુત મનવાલી સ્ત્રીઓને થતા લાભ અને ગેરલાભ.

એક હાથ ઉપર જ્યારે એવા દાખલાઓ હમેલદાર ઓરતોના બાબમાં મળી આવે છે, ત્યારે બીજા હાથ ઉપર એવાબી દાખલા મળી આવેલા છે, કે જેમાં હમેલદાર ઓરતોના આંગ ઉપર ઉંદર કે કસારી ચહડીયાથી તેઓ એવી તો ધાસ્તી ખાઇ ગઈ હતી, કે તેથી તેમને ગર્ભપાત થયા હતા.

એ રીતે જોતાં માલમ પડે છે, કે અચબુચ ધાસ્તી પડીયાથી, અચાનક કોઇ માહેતમભરી ખબરના સમાચારનો ગમ લાગીયાથી, અને એવાંજ બીજાં કારણોને લીધે, અનેકવાર હમેલદાર ઓરતોના હમેલને નુકસાંન પુગે છે. તેમજ બીજા હાથ ઉપર એવી તો મજબુત મનની કોઇ કોઇ સ્ત્રીઓ માલમ પડેલી છે, કે તેઓ પોતાની હમેલદાર હાલત છત્તાં,

મોટાં મોટાં 'સરજીકલ ઑપરેશન' ફતેહમંદી સાથ પોતાના શરીર ઉપર કરાવી, તેઓ સાજી થઈ છે. નબળાં મનની સ્ત્રીઓના હમેલ ઉપર કેવી અસર થાય છે, તેમજ મજબુત મનવાલી સ્ત્રીઓના ગર્ભને તેથી કેવા ફાયદા થાય છે, તે વાત કોઈથીબી ના પાડી શકાશે નહી.

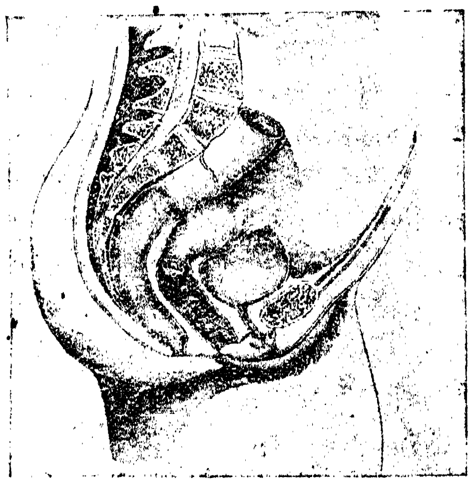
કીયાં ગુપ્ત દરદોથી ગર્ભપાત થાય છે.

૭ મું કારણ. ગર્ભસ્થાંનના કેટલાંક દરદોને લીધે, હમેલ રેહા પછી ગર્ભપાત થાય છે.

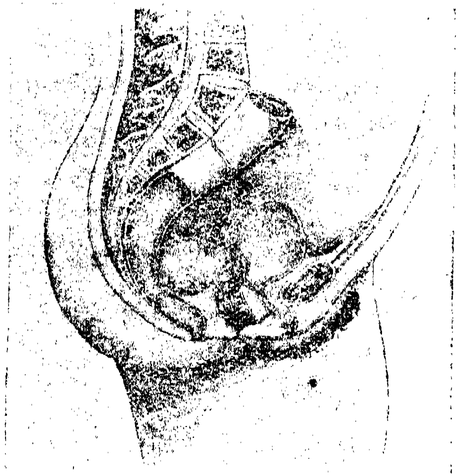
ક. ઘણીકવાર ગર્ભસ્થાંનની અંદરના ભાગમાં સોજો હોય છે. એવાં ગર્ભસ્થાંનવાલી સ્ત્રીઓ જયારેબી હમેલદાર થાય છે, ત્યારે પાછલથી ગર્ભપાત થાય છે.

ખ. ગર્ભસ્થાંન આગલી બાજુ કે પાછલી બાજુ ઢળી પડેલું હોવાથી, ગર્ભપાત થવા પામે છે.

ગર્ભસ્થાંન જયારે આગલી બાજુ ઢળી પડેલું હોય છે, ત્યારે તે નીચે પ્રમાણે પોતાની રાબેતાની જગા ઉપરથી ઢળી પડેલું દેખાય છે.



તેમજ જ્યારે તે પાછલી બાજુ પડેલું હોય છે, ત્યારે તે નીચે પ્રમાણે પોતાની રાએતાની જગા ઉપરથી ખસી જાય છે.



આ બંને દરદોના ઇલાજ કેમ કરવા, તે આ પુસ્તકનાં પાછલા ભાગમાં ચીત્રો સાથ દરશાવીયા છે, તે વાંચક બેહનોએ ધ્યાંનથી વાંચી જોવા.

ગ. ગર્ભસ્થાંનની અંદર ગાંઠ હોવાથી, ગર્ભપાત થાય છે.

ઘ. બાંધામા અપુર્ણ, અને નબળું ગર્ભસ્થાંન જયારેબી ગર્ભ ધારણ કરે છે, ત્યારે તે ગર્ભ કદીબી નીભી શકતો નથી. એ વીગેરે બીજાં અનેક દરદોને લીધે જોકે પેહલાં ગભ રહે છે, પણ પાછલથી તે નીભી શકતો નથી, અને તે અંતે નીષ્ફળ જાય છે.

જવાંનીની ચહડતી અને પડતીથી કેવી રીતે ગર્ભપાત થાય છે.

વળી આ વાત સ્ત્રીજાતીએ ભુલી જવી જોઇએ

૮ મું કારણ. નહી, કે જવાંનીની અવલ શરૂઆતના પ્રસંગને, તેમજ જવાંની પુરી થવાના પ્રસંગને, ગર્ભપાત સાથ ઘાડો સંબંધ હોય છે.

ઘણીકવાર એવું બી બનેલું છે, કે ગર્ભસ્થાંન પુરેપુરૂં ખીલેલું નહી હોય, અને ગર્ભને ધારણ કરવા જેટલી શકતી તેનામાં નહી હોય, છત્તાં તે ગર્ભ ધારણ કરે છે. પણ જ્યારે તે ગર્ભ મોટો થાય છે, અને ગર્ભસ્થાંન પોતાની નબળી શકતીને લીધે ગર્ભનું રક્ષણ કરી શકતું નથી, અને તેથી ગર્ભપાત થાય છે.

બાળલગન સાથ ગર્ભપાતને સંબંધ.

આવી કીસમના ગર્ભપાત બાળલગનના પરીણામ તરીકે લેખી શકાય. કેમકે બાળ વયમાં શરીર–બંધંન અને જનંન ઇન્દ્રીઓ સંપુરણ ખીલેલાં નહી હોવા છત્તાં તેની શકતી ઉપરાંત જ્યારે એ ઇન્દ્રીઓ ઉપર બોજો પડે છે, ત્યારે તેનુ ખુદરતી પરીણામ એજ આવે છે.

અતીશય વીલાસથી ગર્ભ ઉપર કેવી અસર થાય છે.

એ ઉપરાંત ગર્ભવંતી હાલત દરમીયાન વીલાસી જુસ્સાનો હદ બાહાર ઉપીયોગ કીધાથી પણ ગર્ભપાત થવા પામે છે.

અધેાર ઉંમર પછી ગર્ભસ્થાંનમાં કેવા ફેરફાર થાય છે.

સ્ત્રીની જવાંનીનો બાહાર પોતાની ઉંચામા ઉંચી હદ ઉપર ચહડીયા પછી જ્યારે તે નીચે ઉતરવા માંડે છે, અને જ્યારે તેણીનો કામીક–સ્નેહ મંદ થવા માંડે છે, ત્યારે તેવે પ્રસંગે ગર્ભપાત થવું સાધારણ છે, જંનંન–શરીર–બંધંનની સામટી નબળાઇ એ પ્રસંગે ગર્ભને પોશી શકતી નથી, કેમકે એ પ્રસંગે ખુદ ગર્ભસ્થાંન નબળું પડી જાય છે. તે નબળું પડીનેજ રહેતું નથી, પણ સાથે લાગું તે સંકોચોઇ (Atrophy)

જવા માંડે છે. ગર્ભસ્થાંનના માંસના રેસા, (Fibres) આગલું જોર અને ચીવટપણું જતું રહેવાથી, ઢીલા પડી જાય છે. વળી એજ સબબને લીધે માસીક માંદગી અંધેરપણે દેખાવ દેતી રહે છે, અને એ સઘળા સબબોને લીધે ગર્ભપાત થાય છે.

હયાં સુધી વાંચક બેહનોએ જોયું છે, કે ગર્ભપાતનાં એ સઘળાં કારણો આકસ્માતીક વરગના ગણાય છે.

બનાવટી (Artificial) ગર્ભપાત.

મારી વાંચક બેહનોને આ બાબદ સેહલથી સમજ પડે એવી રીતે દરશાવવાની મતલબથી હું એ વીશયના ઉંડાંણમાં ઉતરી તેને વધારે ગુંચવાડાભરેલી બનાવવા ચાહતી નથી. સરળ અને સીધી રીતે આ બાબદને રજુ કીધાથી, તે વધારે સમજ પડે એવું ધારી, હવે બનાવટી ગર્ભપાતની બાબદ ઉપર હું આવું છું.

બનાવટી ગર્ભપાત અને ઇન્ડીયન પીનલ-કોડનો કાયદો.

સેકશન ૩૧૨. ઇન્ડીયન પીનલકોડ (હીંદુસ્થાંનના ફોજદારી કાયદા) ની ૩૧૨ મી કલમ પ્રમાણે, એ પીડાકારી 'મીસકૅરેજ' ને નામે ઓળખાય છે. ગર્ભપાત માતાની જીંદગી બચાવવાના નીયમથીજ જો જાણી જોઇ કીધો હોય, તોજ એ કાયદો તેમને રક્ષણ આપે છે.

વળી કેટલાક અપવાદ વચ્ચે, બચ્ચું ગર્ભસ્થાંનમાં મોટું થાય તે આગમજ, ગર્ભપાત કરવાની પણ જરૂર પડે છે. એવી રીતે જોતાં નીચલાં થોડાંક કારણોને લીધે ગર્ભપાત જાણી જોઇ કરવાની તબીબને ફરજ પડેછે.

બનાવટી ગર્ભપાત કેમ થાય છે.

૧. પેટ યા પીડું ઉપર કાંઇક માર યા ફટકો પડીયાથી.

૨. પીડું જોરથી દબાયાથી.

હીન્દુસ્થાનમાં ગર્ભપાત કરવાની રીત.

હીન્દુસ્થાનમાં ગર્ભપાત કરવાની નેમથી કેટલીક સ્રીઓ જમીન ઉપર અલોટીયાં ખાય છે, અને બાજે વખત તેમના પેટ ઉપર તેઓ કોઇ પાસ લાત વટીક મરાવે છે.

વેલાતમાં ગર્ભપાત કરવાની રીત.

વેલાતમાં મડમો ગર્ભપાત કરવાની મતલબથી 'બોડીસ' વીગેરે પેહરણો ઘણીજ તંગ રીતે બાંધી પેહડેછે.

ઘણું ચાલીયાથી, ઘણું દોડીયાથી, તેમજ ખુરસી ઉપર ચહડી કુદીયાથી પણ ગર્ભપાત થાય છે.

ઘણાં ગરમ, યા ઘણા ઠંડા પાણીથી અંઘોળ કીધાથી પણ બાજે વખતે એવું સેવટ આવે છે.

ગરમ પાણીના 'ડુશ' લીધાથી પણ એવું પરીણામ આવે છે.

ઘણીકવાર હમેલદાર સ્રીઓ ઘરમાં થતાં કજીયા કલેશ યા સંસારી મારામારીમાં વચે પડીયાથી, ઢક્કા યા એવીજ કાંઇ કીસમની કાંઇક ઇજા થવાથી પણ ગર્ભપાત થાય છે.

તેમજ હમેલદાર સ્રીઓ લોકોની ભારે ગીરદી વચે ઘરની બાહાર નીકળીયાથી, ભચડાકચડીમાં દબાયાથી, પણ ગર્ભપાત થાય છે.

૩ ગર્ભપાત કરવાની નેમથી કોઇ હથીયાર વડે, પેટ માહેલા ગર્ભને ઇજા કીધાથી.

૪ સંગ્રા મુકાવીયાથી. !

૫ દુખતો દાંત ખેચી કહડાવીયાથી !

૬ ગર્ભપાત કરે એવી ચોક્કસ દવાથી.

ગર્ભપાત થાય એવી દવાઇઓ.

ગર્ભપાત માટે વપરાતી દવાઓ ઇંગ્રેજી વઇદામાં 'ઍકબૉલીક્સ' (Ecbolics) અને ઍમૅનેગૉગસ (Emmenagogues)ને નામે ઓળખાય છે. એવી દવા તરીકે નીચલી દવાઓ વપરાય છે. પણ આગળ જણાવીયા પ્રમાણે તે ઉપર ભરૂસો રાખી શકાતો નથી.

ઍકબૉલીક્સ.	ઍમૅનગૉગ્સ.
૧ ઍરગટ.	૧ મૅડર.
૨ સેવીન, વીગેરે.	૨ પાપઇ.
	૩ કેરટ–સીડ.
	૪ રયુ.
	૫ સેવીન.
	૬ બૅલેડોના.
	૭ ડીજીટેલીસ.
	૮ કુઇનીન, વીગેરે.

હવામાં થતા ફેરફારથી થતા ગર્ભપાત.

આ વાત જાણીતી છે, કે પેટ માહુલો ગર્ભ પોતે પોતાની મેળે પોતાના દમમાં હવા લેઇ શકતો નથી, પણ માતાની મારફતે તેના દમમાં હવા જાય છે. એથી જેવી હવા માતા પોતાના દમમાં લીએ છે, તેવી અસર પેટ માહુલા ગર્ભ ઉપર થતી રહે છે.

શીઆળાની ઠંડી અને વરસાદની સરદીથી ગર્ભને થતાં નુકસાંન.

અગરજો શીઆળામાં દક્ષીણ દીસાનો પવન જોરમાં ફુકતો હોય, અગરજો વરસાદના દીવસમાં ઘણી સરદી હોય અને સખત ઠંડી પડતી હોય, તો હમેલદાર ઓરતોને એવે પ્રસંગે ગર્ભપાત થવાની વકી રહે છે.

લાગણીથી થતા ગર્ભપાત.

અગરજો એક ગર્ભવંત ઓરત, બીજી કોઇ ગર્ભવંતી સ્ત્રીને બાળકને જનમ આપતી જોય, તો પેહલી ગર્ભવંતી ઓરતને પણ બાળક જણવાની લાગણી પેદા થાય છે, એ વાત ખોટી નથી. આવી કીસમના બનાવો ગાયના બાબમાં માલમ પડયા છે. એટલાં માટે કોઇબી હમેલદાર ઓરતે, કોઇબી બીજી સ્ત્રીની મુલાકાત તેવા સંજોગ વચ્ચે લેવી નહી.

તબીબો ગર્ભપાત કયારે કરે છે.

કોઇબી તબીબ, બીજા એક ડાકટરનું મત કે સલાહ લીધા વગર કદીબી ગર્ભપાત કરવાનું કામ માથે લેતો નથી. પેહલાં તો તેને એ કામ માટે હમેલદાર ઓરતના ખાવીંદ યા વાલીની મંજુરીઆત મેળવવી પડે છે, અને વળી કોઇ વખત, તો એવી મંજુરીઆત તબીબો લેખીત પણ માગે છે.

ફોજદારી અપરાધમાં આવતો ગર્ભપાત.

અનીતી અને બદફેલીના પરીણામ તરીકે જનમ લેતાં બાળકોને અટકાવવાની મતલબથી ઘણીકવાર ગર્ભપાત કરવામાં આવે છે. તેમજ ઘણા ફરજંદથી કંટાળી ગયેલાં માબાપો, પોતાની વધતી જતી ગરીબીનો અટકાવ કરવાની મતલબથી પણ ગર્ભપાત કરવા લલચાય છે. ઘણીકવાર ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓ, પોતાના ગર્ભને પાડવાના ઇલાજો પોતાની મરજી પ્રમાણે અજમાવે છે, અને જ્યારે તે ઇલાજો નીશફળ જાય છે, ત્યારે તેઓ તે કાંમમાં બીજાંઓની મદદ માગે છે. એવી રીતે થતા ગર્ભપાતથી અગરજો બાળકના જીવનો ઘાત થયલો માલમ પડે, યા માતાના જીવને એલજામ પુગે, તો તે કાંમ કરનાર પોતે, તેમજ તે કાંમમાં તેણીને મદદ કરનાર પીનલકોડની ૩૧૨ મી કલમ પ્રમાણે, ત્રણથી સાત વરશના સખત

કેદખાનાની સજા અને દંડ, યા એખલી કેદખાનાની સજાને, યા એખલા દંડની સજાને લાયક ઠરે છે.

કોઇબી રીતે જોતાં કાયદામાં ગર્ભપાત એ એક ગુનાહ તરીકે ગણાઇ ચુકેલો બનાવ છે. એ ગુનાહ કાંઇ કાયદાની નજરેજ નહી, પણ સંસાંર નીતીની નજરે પણ તે એક ગુનાહ ઠરે છે. તે ગુનાહ એક ખુન કીધા બરોબર લેખાય છે, અને તે ગુનાહના કરનાર તેમજ તે ગુનાહના કાંમમા મદદ કરનાર બંને જંન ખુની તરીકે ઠરે છે, અને ખુની તરીકેજ તેમને ગણી કાયદો તેમને સખતમાં સખત સજા કરવા ફરમાવે છે. ઇન્ડીયંન પીનલકોડના કાયદાની એ કલમ નીચે પ્રમાણે છે.

Section 312 Causing Miscarriage.

Whoever voluntarily causes a woman with child to miscarry, shall, if such miscarriage be not caused in good faith for the purpose of saving the life of the woman, be punished with imprison ment of either description for a term which may extend to seveu years, and shall also be liable to fine,

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૨૯ મું.

બાલહત્યા અને ગર્ભપાત.

હીન્દુસ્થાંનમાં ચાલતું અજ્ઞાંનપણું અને ઉંટવૈદું.

FŒTICIDE.

ગર્ભમાં જીવ કયારે પડે છે, ગર્ભપાતથી શરીર ઉપર કેવી અસર થાય છે. ઇંગલૅન્ડનું અને હીંદુસ્થાંનની સ્ત્રીઓના જનંન શરીરનાં ખીલવાના વખતમાં કેવી રીતે ફરક પડે છે. હીન્દુઓમાં બાળ લગનના કારણ. બાર વરશની પરણેતર, માતા તરીકે. હીન્દુ સ્ત્રીઓ માતા તરીકે. મુસલમીન સ્ત્રીઓં માતા તરીકે. પારસી સ્ત્રીઓ માતા તરીકે. ગાંમઠી દાઇઓ. બાળહત્યા અને ઉંટવૈદું. પુનર વીવાહ અટકાવવાના પરીણામ. ગાંમઠી દાઇઓના જીવ લેણ ઇલાજ. ગર્ભપાત થયો છે કે નહીં તે જાણવાની નીશાંનીઓ. ગર્ભની જાળવણી માટે સાહુચેતીના ઇલાજ. ગર્ભપાત થતાં અટકાવવોના ઇલાજ.

મેહરબાન સખી,

ગર્ભમા જીવ કયારથી પડે છે.

ગર્ભપાતનો અપરાધ અતીશય ગંભીર પ્રકારનો લેખાય છે. માતાના પેટમાં ગર્ભ રેહા પછી તે મધે જીવ કયારે પાકે છે, તે બાબે

તબીઓમાં મતફેરી હોવાને લીધે, ગર્ભપાત એ બાલહત્યા કેહવાય કે નહી, એ એક અગતયનો સવાલ થઇ પડયો છે. વીદવાંન તબીબ કાઉવનતુ કેહવું એવું છે, કે ગર્ભધારણ થતાંજ તેમાં જીવ હોય છે. Life is present from the very moment of Conception.

એ ઉપરથી માનવાને કારણ મળે છે, કે ગર્ભની પ્રાથમીક હાલતમાં તે મધે જીવ હોય છે, નહીં તો ગર્ભ રહી શકેજ નહીં. કેમકે વીર્યમા, તેમજ સ્ત્રીના સંતાંન બીજ બંનેમા જીવ હોય છે, અને એ બંને તત્વના સામટા સંયોગ અને સમાગમથી, એક નવો જીવ ઉતપંન થાય છે. આ બંને જીવવાળાં તત્વના સંયોગ અને સમાગમ વીના કદીપણુ ગર્ભ-ધારણુ થઇ શકતો નથી એવી રીતે એક સ્ત્રીના પેટમાં ધારણુ થયલા ગર્ભને ખીલતો અટકાવી તેને બળજબરીથી તોડી પાડવો, એ કાયદામા એક જીવનું ખુન કીધા બરોબર ગણુાય છે.

જે ઓરતો ગર્ભપાત કરે છે તેમનો ગુનાહ, તેમજ જે માતાઓ ફક્ત રીશીયારી અને પોતાની મોજ શોખને ખાતર પોતાના બાળકોને ધવાડતી નથી, અને ધવાડીયાથી પોતાની ખુબસુરતી ઓછી થઇ જશે એવું સમજી જે સ્ત્રીઓ પોતાના બાળકને ભાડુતી ધવાડનારીઓને સ્વાધીન કરે છે, તેઓની બંનેની તકસીર એક સરખી ગણાવી જોઇએ. કેમકે પોતાનો ગર્ભપાત કરનાર એક સ્ત્રી, જયારે પોતાના બાળકને તુરતજ મારી નાંખે છે, ત્યારે બીજી સ્ત્રી પોતાના બાળકને નહીં ધવાડી તેને રીબાવી રીબાવી ભુખથી મારે છે. એ વીશે એક કવી લખે છે, કે:—

"Does horror shake us, when the pregnant dame,
To spare her beauties, or to hide her shame,
Destroys, with impious rage, and arts accurst,
Her growing offspring, ere to life it burst—

And can we bear, on every slight pretence,
The Kindred guilt that marks this dread offence?
* * * *

She who to her babe her breast denies,
The sentient mind, the living man destroys."

અર્થ—"જ્યારે એક ગર્ભવંત ઓરત પોતાની ખુબસુરતી જાળવવાની મતલબથી, યા શરમ છુપાવવાની મતલબથી પોતાના ઉધરતાં બાળકને તેના જનમ આગમજ, પાપી ક્રોધ, યા કોઇ હીકમતથી મારી નાંખે છે, (યાને તે સ્ત્રી ગર્ભપાત કરે છે) ત્યારે શું આપણુ તે સાંખીએ, અને દરએક નજીવું જેવું બાહાનું કાહાડી એને મળતોજ જે તે [illegible] છે, તે આપણુ ખમી શકીએ. * * * જે સ્ત્રી પોતાના બાળકને પોતાનું થાંન આપતી નથી, (યાને ધવાડતી નથી) તે ખરેખર એક ચંચલ મનને તથા એક જીવતાં માણુસને મારી નાંખે છે."

ગર્ભપાતથી શરીર ઉપર કેવી અસર થાય છે.

એક સ્ત્રીનો ગર્ભપાત થયા પછી, તેણીની તબીયત અને જીંદગી બંને કંગાલ બની જાય છે. કોઇ વખતે માસીક પ્રસંગે તે હમેશાં હેરાંન થતી રહે છે, તો કોઇ વખતે તે કોઇબી પ્રકારના નજીવાં કારણુથી ભયભીત પીડાકારીથી હેરાંન થાય છે. ગર્ભપાત પછી કદીબી તે પોતાનું આગલું જોર અને ઝેન પાછાં મેળવી શકતી નથી. તેણીની નબળાઇ વધતી જાય છે, અને એ રીતે સામાન્ય પીડાકારી માટે તે ફરીયાદ કરતી રહે છે.

ગર્ભપાતથી ઘણીકવાર સ્ત્રી વાંઝણી બની જાય છે, યાને ગર્ભપાત થયા પછી તે કોઇ વખત ગર્ભ ધારણુ કરી શકતી નથી. જેમ એક હાથ ઉપર એવી રીતે સ્ત્રીઓ જેમ વાંઝણી બને છે, તેમ બીજા હાથ ઉપર તેઓ જો ગર્ભ ધારણુ કરી શકે છે, તો તેવાં ગર્ભથી પેદા પડેલાં

બાળકો નબળાં, નાતવાંન, બદરૂપાં, કદરૂપાં અને રોગીષ્ટ પેદા પડે છે.

ઇંગ્લૅન્ડ અને હીંન્દુસ્થાંનની સ્ત્રીઓના જંનન શરીર બંધંનનાં ખીલવાના વખતમાં કેવી રીતે ફરક પડે છે.

ઇંગલંન્ડ અને યુરોપના બીજા ભાગોના મુલકોમાં વસ્તી સ્ત્રીઓ કરતાં, આ દેશમાં વસ્તી દેશી સ્ત્રીઓની જવાંની અને તેમના તનનો બાંધો જલદી ખીલી નીકળે છે. અને એવી રીતે તેમનો ઉધરભાવ જલદી ખીલી નીકળતો હોવાથી, તથા જે ખોરાક તેઓ ખાય છે, તે ખોરાકની ખાસીઅત અને ગુણની અસર તેમના જંનંન શરીરના ભાગો ઉપર થતી હોવાથી, માસીક પ્રસંગ કોઇ કોઇ વખત બાર વર્ષની ઉમરથી શરૂ થાય છે, અને તે પચાસ વરશની ઉંમરે પુરો થાય છે.

હીન્દુઓમાં બાળ લગનના કારણ.

† હીન્દુઓમાં એવો રેવાજ છે કે તેઓએ પોતાની દીકરીઓને ઘણીજ નાંહની ઉંમરમાં પરણાવવી, કેમકે જો એક કુવારી દીકરી પોતાના માબાપ કે વાલીના ઘરમાં પરણવા આગમજ જો માસીક પ્રસંગ અનુભવે, તો તે છોકરીનો બાપ યા વાલી બાળહત્યા કરવા જેટલાં પાપને લાયક ઠરેલા પોતાને સમજે છે, અને તે છોકરી પણ લોકોની નજરમાં ઘણી હલકી પડે છે. સામાન્ય રીતે હીંન્દુ કોમમાં એવો રેવાજ છે, કે છોકરી બાર વરશની ઉંમરે પુગીયા પછીજ માબાપ તેણીને તેણીના ધણીને ઘરે મોકલાવે છે.

---

† 'Midwifery practice amongst The Natives of India' a paper written by Dr. M. J. ANTIA, B. sc., L. M. & S., in Grant Medical College Magazine Vol. IX, No. I & II.

હીંન્દુસ્થાંનમાં જુદી જુદી કોમની બાળવયમાં પરણેતર થયેલી સ્રીઓના તંનનો બાંધો, અને ખાસ કરી તેમની કંમર અને પીડુના હાડકાં એટલાં તો નાજુક અને અપુર્ણ હાલતમા ખીલેલાં હોય છે, કે જ્યારે તેઓ બાળકને જનમ આપવાની સ્થીતીએ પોંહચે છે, ત્યારે તેમના શરીરની આવી ખાંમી ભરી હાલતને લીધે, તેઓ કવચીતજ સેહલાઇથી બાળકને જનમ આપી શકે છે.

બાર વરશની પરણેતર, માતા તરીકે.

ડા૦ શેવર્સ * બાર વરશની એક હીંન્દુ છોકરીનો દાખલો આપી કહે છે, કે તે પોતાની ગર્ભવંત હાલતમાંજ મરણ પામી હતી.

મુંબઇમાં પણ આ વાત છુપી નથી, કે બાર વરશની બાળાઓ ઘણીવાર માતા બને છે. ડાકટર આંટીયા, જેઓ મુંબઇમાં સુવાવડના એક તબીબ તરીકે જાણીતા છે, તેઓએ પોતે મુંબઇમાં બાઇ મોતલીબાઇ હૉસ્પીતલમાં એક બાર વરશની બાળાને, પોતાની સુવાવડની સારવાર કરાવવા માટે આવેલી જોઈ હતી. એ ઉમરે શરીરના અધુરા ખીલેલા બાંધા અને કંમરના સંકોચાઇ ગયલાં હાડકાંની ખામીને લીધે, બાળકને પેહલીવાર જનમ આપતાં તેઓની જીંદગી મોટી જોખમમાં આવી પડે છે. એવી માતાઓને પેટે ઘણું કરી અધમુવાં બાળકો જનમે છે, યા તો માતાઓ ઉપર, યા તેમના પેટ માંહેલા બાળક ઉપર વાહાડકાપ કરવાની તબીબોને ફરજ પડે છે.

પારસી સ્રીઓ માતા તરીકે.

પણ સારે નસીબે પારસી સ્રીઓ માટે એટલી બધી ફરીયાદ કરવી પડતી નથી, કેમકે તેમની કંમરના હાડકાં, તેમની બાહાર ફરવા

* Dr. Chever's Medical Jurisprudence. p. 672.

કરવાની કસરતની આદતને લીધે, યુરોપીયન સ્રીઓની કંમરના ઘેરાવાં જેટલાં ખીલેલાં માલમ પડીયાં છે, અને તેથી કરી પારસી માતાઓને, બાળકને જનમ આપવામાં જીંદગીનો જોખમ ઝાઝો ખેડવો પડતો નથી.

ગામઠી દાઇઓ.

જીંદગીની આવી કટોકટ ઘડીએ, સ્રીઓના જીવનો મુખ્ય આધાર, દેશી સ્રીઓ કમસમજ દાઇઓને સ્વાધીન કરે છે. મુંબઇમાં અભણ દાઇઓ હજામની જાતની હોય છે, અને બંગાલ તરફની દાઇઓ, ચમારીન જાતની હોય છે. સ્રીના જંનંન શરીરની રચના, તેમજ સુવાવડના કાંઇબી કામનો તેમને જરાબી ખ્યાલ હોતો નથી. અને તેથી ઘણીક વાર તેઓ સેહલથી બાળક જણી શકાય એવા 'કેસો' ને સમજ વગર બગાડી નાખી, નહી મોતનુ મોત આણે છે.

*   *   *   *

પણ આવો અજ્ઞાંન કાળ હવે આજના કેળવણીના વખતમાં ઝાઝો રેહો નથી, કેમકે જુદી જુદી કોમની સ્રીઓ હવે દાઇનું કાંમ સુધરેલી રૂઢી પ્રમાણે શીખીને માતા થનારી સ્રીઓને પોતાના જ્ઞાંન અને અનુભવનો લાભ આપતી થઇ છે. વળી તે સાથે બાનું તબીબોની સંખ્યા પણ દીન જતે વધતી જાય છે, એ ખરેખર માતાઓને આશીરવાદ સમાન થઇ પડયું છે. કેમકે ઘણીક કાંકણી અને આબરૂદાર સ્રીઓ પોતાની ગુપ્ત ફરીયાદ મરદ તબીબોને કેહવામાં પોતાની ઇજત અને લાગણીને કલંક લાગેલો સમજે છે, અને તેથી તેઓ એક મરદ તબીબ કરતાં કોઇબી બાંનુ તબીબની સારવાર માટે આજે વધારે ખુશીથી તઇયાર થાય છે. આગલા વખતમાં એવી ઘણીક સ્રીઓના દરદોના ઇલાજો મરદ તબીબો પાસ નહીં કરાવવાને લીધે, તેમના દરદો જીવલેણુ થઇ પડીયાં હતાં.

બાલહત્યા અને ઊંટવૈદું.

તોપણ એવી અભણ દાઇઓનો ચોકસ વરગ, પોતાનું ગુજરાન, કવખતની સુવાવડને ઉતપંન કરવાના ઇલાજે ઉપર કરતો નોધાયો છે. પણ એવી રીતની કવખતની સુવાવડ, આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે કાયદાની નજરમાં ગુનાહ સમાન લેખાય છે. કોઇબી સમજુ અને કેળવાયલો તબીબ એ કાંમ કોઇબી લાભ ખાતર કરવા માટે હંમેશાં ના પાડે છે. કેમકે ખુદરત અને કાયદાનો અનાદર કરવાથી થતા લાભ અને ગેરલાભને તે બરોબર સમજે છે. પણ કનીષ્ટ સ્ત્રીઓને તેની કાંઇ પણ દરકાર નહી હોવાથી, થોડાક પૈસાની લાલચને ખાતર બાળહત્યાનું કાંમ કરવા તેઓ રાજી થાય છે, અને તેના કડવાં પરીણામ જયારે તેઓને ચાખવાં પડે છે, ત્યારેજ તેઓની સુધ ઠેકાણે આવે છે.

પુનરવિવાહના અટકાવના પરીણામ.

એવી રીતના બનાવો વીધવાઓના પુનર વિવાહના કામ ઉપર જયારે અટકાવ નાખેલો હોય છે, ત્યારે સાધારણ રીતે બનતા રહે છે. અને તે બનાવો છુપા રહેતા નથી, કેમકે તે અનેકવાર પોલીસ કોરટની દેવડીએ ગયલા જાહેર છાપામાં છપાતા રહે છે.

ગામઠી દાઇઓના જીવલેણ ઇલાજ.

ગામઠી દાઇઓ આ કામ માંટે જુદી જુદી દવાઓના ઉપીયોગ કરતી જણાઇ છે. એ સઘળા ઉપાયો ખરેખર ઘાતકી અને જીવલેણ માલમ પડીયા છે, અને તેટલા માટે તે બીના છુપી રહેવી જોઇતી નથી. કેટલીક દાઇઓ એવા પાપી વીચારથી લાલચીત્ર, (Plumbago Rosea)ને નામે જણાયલી દવાઇનો ઉપીયોગકરે છે. આ દવાઇ કેવી

જીવલેણ પીડાકારી ઉતપંન કરનારી ચીજ છે, તેનું આ કનીષ્ટ સ્ત્રીઓને કાંઇબી ધ્યાંન હોય, તો તેનો તેઓ કદીબી ઉપીયોગ કરે નહી.

વળી કેટલીક દાઇઓ એ કામ માટે હીંગ તેમજ આંબલીના ઝાડના મુળનો પણ ઉપીયોગ કરે છે. બંગાલ તરફ એવી દાઇઓ આ પાતકી કાંમ માટે હોર્સ રેડીશ (Horse Radish)ના મુળનો ઉપીયોગ કરે છે. પણ એવી રીતના ઇલાજોથી થયલા ગર્ભપાત પછી, ટેટેનસ, પેરીટોનાઇટીસ, વિગેરે બીજાં દરદો થવા પાંમે છે, અને તે દરદો હમેશાં મોટે ભાગે જીવલેણ થઇ પડે છે.

દેશી દાઇઓ એવી મતલબથી કોઇ વખત પપઇના બીજ, યા ગાજરના બીજનો પણ ઉપીયોગ કરે છે. ડાકટર ડબલ્યુ ડીમક કહે છે કે, દક્ષીણ હીન્દુસ્થાંનમા પપઇના બીજ ઉપર મોટો ઇતબાર રાખવામા આવે છે. તેમજ ગાજર બીજ માટે પણ તેમજ ધારવામા આવે છે.

કાચ્ચાં અનેનાસના ફળ માટે પણ એમજ કેહવાય છે. કાચ્ચાં અનેનાસના ઇલાજ માટે ડા૦ શેવર્સે પણ નોધ લીધેલી માલમ પડે છે

પણ એવા ઇલાજોની ટીપને અતરે લંબાવવાની જરાબી જરૂર નથી. આ ઉપરટપકેના ઇલાજ કેવી રીતે અને કેમ તથા કયારે વપરાય છે, તે જણાવ્યા વગર, તેનાં સેવટનાં પરીણામ કેવાં બુરાં જીવલેણ આવે છે, તે જણાવવા માટેજ અતરે ફકત તેની નોધ લેવી મે વાજબી ધારી છે.

ગર્ભપાત થયો છે કે નહી, તે જાણવાની નીશાંનીઓ.

બેહન, છેલ્લાં પત્રમાં જણાવ્યા પ્રમાણે અંજાણતાં કારણો માંહેલા કોઇબી કારણથી અગરજો કોઇ ગર્ભવંતી સ્ત્રીને ગર્ભ પડવાની બીમારી લાગુ પડી હોય, તો તે બીમારી પીછાણવાની ખાસ જરૂર છે.

સરવેથી પેહલી શરૂઆત દસ્તાંન પડવાથી થાય છે. શરૂઆતમાં કાંઇબી દુખારેા હેાતેા નથી, પણ પાછળથી દુખારેા થવા માંડે છે, અને આગલ જતાં તે દુખારેા વધી પડે છે. દસ્તાંન પણ પેહલાં સેહજ પડે છે, અને જેમ જેમ દુખારેા વધતેા જાય છે, તેમ તેમ તે વધારે પડતું જાય છે. કેાઇ વખત આ દુખારેા જ્યાં સુધી ગર્ભ પડી જતેા નથી, ત્યાં સુધી ચાલુ રહે છે.

જો ગર્ભ બે માસ પછી પડતેા હેાય, તેા લેાહી ઘણું જાય છે. એથી બીમાર ઘણીજ નબળી પડી જાય છે, તે બેહેાશ થતી જણાય છે, શરીર મંદ થવા લાગે છે, પણ બીમારી જવલેજ પ્રાણઘાત નીવડે છે.

ગર્ભ રેહા પછી, પેહલા બે માસમાં જો આવેા બનાવ બનવા પાંમે છે, તેા દુખારા સાથે પડતાં દસ્તાંનવાલી બીમારીના (*ડીસમીનેારીયા) જેવાં ચીનહેા માલમ પડે છે.

કેાઇબી રીતે જોતાં આ બીમારીની ઘરમેલે સારવાર થઇ શકે એમ હું ધારતી નથી. કેમકે ગર્ભ જો બે માસની મુદતની અંદરનેા હેાય, અને તે કેાઇ ખુદરતી કારણથી પડતેા હેાય, તેા તેવે પ્રસંગે ખુદરતને જેમ બને તેમ મદદ મળે એવા ઇલાજો કરવા ઘટે છે. પણ જો ગર્ભની મુદત આગળ વધેલી હેાય, તેા તુરતજ કેાઇ કાબેલ તબીબની સલાહ લેવી ઘટે છે. કેમકે તેવા સંજોગ વચે, ગર્ભના પડીયા પછી ગર્ભની આસપાસ વીટ-ળાયલાં પડ, બીલકુલ પડી જવા જોઇએ છે, અને તે જો નહી પડે, તેા તેના ઘટીત ઇલાજો, કેાઇ કાબેલ તબીબને હાથેજ કરાવવા ઘટે છે, કેમકે તેમાંથી કેટલાંક ઘણાં ગંભીર પ્રકારના દરદેા થવાનેા સંભવ રહેછે.

---

* જુવેા સ્રીનેા સાચેા સલાહકાર.

ગર્ભની જાળવણી માટે સાહુચેતીના ઇલાજ.

કોઇક સ્ત્રીઓ પોતાના નબળા ખવાસ અને ખાસીઅતને લીધે, એ બીમારીના સેહજમાં ભોગ થઈ પડે છે. દરએક સ્ત્રીની પોતાના ગર્ભ જાળવવાની પવીત્ર ફરજ છે. નીચલા ઇલાજો ગર્ભવંતી ઓરતે ધ્યાંનથી અમલમાં મુકવા ઘટે છે.

૧ લો ઇલાજ. ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓએ જરાબી ઉસકેરાઇ જવું નહી.

૨ જો ઇલાજ. કોઇબી કારણે તેણીએ ગુસ્સે થવું નહી, યા કોઇએ તેણીને ગુસ્સે થાય એવું કારણ આપવું નહી.

૩ જો ઇલાજ. ગર્ભવંત સ્ત્રીઓએ પેહલા ચાર માસ ઘણીજ સાહુચેતીથી પોતાના તંન મનને શાંત રાખવું.

૪ થો ઇલાજ. ખાસ કરી દરએક ગર્ભવંત બનેલી સ્ત્રીએ પેહલા બે યા ત્રણ માસ, માસીક માંદગીના દીવસો આવી પુગતાંજ, થોડા દીવસ આસાએશમા કાહાડવા.

૫ મો ઇલાજ. જે સ્ત્રીઓના ગર્ભ નીભી શકતા નહી હોય, તેઓએ ગર્ભ દરમીયાન શરૂઆતમાં ઘણી મેહનત કરવી નહી.

૬ ઠો ઇલાજ. તેઓએ બનતાં સુધી મુસાફરી કરવી નહી, તેમજ ગાડી ઘોડે ફરવાથી પરહેજ રેહવું, અને

૭ મો ઇલાજ. સખત જુલાબ કદીબી ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓએ લેવો નહી.

ગર્ભપાત થતાં અટકાવવાના ઇલાજ.

ગર્ભપાતની પીડાકારીની જો શરૂઆત થઇ હોય, અને જો લોહી ઘણુ પડતું નહી હોય, તો બીમારને બીછાંણામાં શાંતીથી સુવાડી રાખવી. જો લોહી

ઘણું જતું હોય, તો તેણીને ઉઠવા નહી દેવી, પણ તેણીની સારવાર બીછાણામાંજ સુવાડેલી રાખીનેજ કરવી. કોઇબી કારણથી બીછાંણામાં બીમારને બેસવા કે ઉઠવા દેવી નહીં.

ખોરાક ઘણોજ હલકો આપવો. દારૂ, તેમજ કોઇબી ગરમ કે ઠંડુ પીણું આપવું નહી. ગર્ભસ્થાંન આગળ યા પાછળ ઢળી પડેલું હોય, તો તેનો ઇલાજ કોઇ બાહોસ તબીબને દેખડાવી તેની પાસેજ કરાવવો.

દુખારો જો ઘણોજ થતો હોય, તો ટીંકચર ઓપીયંમ દર ત્રણ કલાકે ૧૦ થી ૧૫ યા ૨૦ મીનીમનો એક ડોઝ, ઉંમરના તેમજ શરીરના પ્રમાણ પ્રમાણે બે યા ત્રણ વખતે આપી, પાછલથી દર ચાર કલાકે તે દસ મીનીમના ડોઝમા આપવું. જુલાબ બીલકુલ આપવો નહી, પણ જરૂર પડે તો પીચકારીનો ઉપીયોગ કરવો.

પેલી પ્રખ્યાત અમેરીકંન દવા એક્ષટ્રેકટ વાઇબરનમ પ્રુનીફોલીયમ એવે પ્રસંગે દુખારા ઉપર આપવાની તબીબો ભલામણ કરે છે. તે એક ડ્રાંમના ડોઝમાં આપી શકાશે. અગરજો ઓપીયમ આપવામાં કાંઇ અડચણ નડતી હોય, તો પોટાસ્યમ બ્રોમાઇડ આપી શકાશે. જો લોહીનું પડવું બંધ નહીં થાય, તો એરગટ સાથ ઓપીયમનોબી ઉપીયોગ કરવામાં, આવે છે. પણ યાદ રાખવું કે એરગટવાલો ઇલાજ તબીબની મુનસફી ઉપરજ મુકવો.

યાદ રાખવું ખાસ જરૂરનુ છે, કે ગર્ભપાતની પીડાકારીને અટકાવવાના સઘળા ઇલાજ, કોઇ કાબેલ તબીબને શરૂઆતથીજ બોલાવી કરાવવા. જે જે ઘરગતુ ઇલાજ આગલ દરશાવીયા છે, તેથી કાંઇબી વધારે, ઘરના માણસોએ કરી 'આદાની સુંઠ' કરવી નહી. બનતાં સુધી દરદીએ ઉતાવલાં પડવું નહી. ધીરજ રાખવી, અને બીમારી નરમ

પડીયા છતાં, લાંબો વખત બીછાણામાં આસાએશ લેવાને ભુલવું નહી, કેમકે એમ ઉતાવલ કરી પાછું ફરવા હરવા માંડીયાથી, ગર્ભસ્થાંનની નબળી પડેલી હાલતને લીધે, ગર્ભસ્થાંનને લાગુ પડતી અનેક પીડાકારી માંહેલી એક પીડાકારી તુરતજ તેને લાગુ પડે છે. માટે જયાં સુધી કાંઇ ફરીયાદ કરવાનું દરદીને કારણ રહે નહીં, ત્યાં સુધી બીછાંણામાં પુરેપુરી આસાઅશ લેઇ આગલી તનદરોસ્તી મેળવવાની દરદીએ દરએક કોશીસ કરવી.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૩૦ મું.

વળતાં પાંણી-સ્ત્રીની જવાંનીનું ઉતરણું.

CHANGE OF LIFE.

વળતાં પાણી. માસીક માંદગીનુ સેવટ. સ્ત્રીના ગુપ્ત શરીરમાં ગુપ્ત ફેરફારો. સંતાંન બીજ સ્થાંનની સેવટે કેવી હાલત થાય છે. ગર્ભસ્થાંન અને સ્તંનની સેવટે કેવી હાલત થાય છે. દસ્તાંન બંધ પડીયા છત્તાં સ્ત્રીઓ કેવી રીતે ગર્ભધારણ કરે છે. દસ્તાંનની અવ્વલ શરૂઆતની હકીકત ઉપરથી, તેના સેવટના પરીણામ જાણવાની રીત. દસ્તાંન મોટી ઉમરે કેવી રીતે બંધ થાય છે. સેવટનું દસ્તાંન કેવી રીતે હેરાંન કરે છે. વળતાં પાણી પ્રસંગે સ્ત્રીઓએ પોતાની જીંદગીનું રક્ષણ કેમ કરવું. પેહલાં શું શું કરશો. પછી શું શું કરશો. જુદા જુદા દરદોના જુદા જુદા ઇલાજો.

મેહરબાંન સખી—

સ્ત્રીજાતની જીંદગીના ભવસાગર દરમીયાંન તેણીની જીંદગીના જે જરૂર જોગા તબકકામાંથી તેણીને પસાર થવું પડે છે, તેનો કાંઇક ઉપર ટપકેનો ખ્યાલ મારી બેહનપણીઓને આપવા માટે મેં કાંઇંક તજવીજ કરી છે. બાળાવેશ, અને સ્ત્રીવેશ પછી, પરણેતરના તબકકામાંથી સ્ત્રીજાતની જીંદગી કેવી રીતે આગળ વધે છે, તે મે અત્યાર સુધીમાં દેખાડી

આપવાની કોશેસ કીધી છે, અને હવે પરણી સ્ત્રીની જીંદગી માતાવેશમાં બદલાય તે આગમજ, સ્ત્રીના 'વળતાં પાણી' યાને તેણીની જવાંનીના તેજનું ઉતરવું, એ બાબદ ઉપર હું મારાં વાંચકોનું ધ્યાંન ખેચું છું.

વળતાં પાણી.

સ્ત્રીની જવાંની અને જોબંનનો બાહાર કયાં સુધી ટકી રહે છે, તે મેં મારા આગલાં પુસ્તકમાં દરશાવેલું છે. સ્ત્રીની જવાંનીનો એ તબકકો જયારે ઉતરવા માંડે છે, ત્યારે સ્ત્રીની ગુમાંનીને તેથી જાણે એક મોટો ફટકો લાગતો હોય, એમ માલંમ પડે છે. કેમકે જે જવાંનીના બાહારમાં તે પોતાની ગરૂરી અને ગુમાંની સમજતી હતી, અને જે જોબંનના બાહારમાં તે પોતાની ખુબસુરતી ઉપર મગરૂર રહેતી હતી, તે સઘલું હવે રફતે રફતે ઉતરવા માંડે છે, અને તેણીના શરીરના બાહારના તેમજ ભીત્તરના ભાગોમાં મોટા ફેરફારો થવા માંડે છે. અલબતાં જે કાંઇ શારીરીક ફેરફારો શરીરની ઉપર જાહેર થતા રહે છે, તે સઘળા આપણી નજરે પડે છે. પણ ભીત્તરમાં થતા ફેરફારો તો ગુપ્તજ રહે છે. એ પ્રસંગને

વળતાં પાંણી થયાં

એમ આપણા લોક કહે છે. એ સઘળા શારીરીક ફેરફારો કેવી રીતે થાય છે, અને શું શું થાય છે, તે જાણવાની અને સમજવાની દરએક સ્ત્રીને જરૂર છે, કેમકે દરએક સ્ત્રીને તે તબકકામાંથી જીંદગીના ભવસાગર દરમીયાંન પસાર થવું પડે છે, અને દરએક સ્ત્રીના વળતાં પાંણી થાય છે.

માસીક માંદગીનું સેવટ.

બારથી તેર, યા ઘણામા ઘણી પંદર વરશની ઉંમરે, સ્ત્રી માસીક પ્રસંગ ભોગવતી થાય છે, અને વધતામાં વધતી ચાલીસથી પીસતાલીસ વરશ સુધી, એ માસીક માંદગી તે ભોગવતી રહે છે. જો કે

કોઇ કોઇ દાખલામાં પચાસ વરશની ઉંમર સુધી સ્રીઓ એ પીડાકારી અનુભવતી જણાઇ છે.

વળી જુદા જુદા તબીબોના અનુભવ એ બાબદમાં એક બીજાથી જુદા પડે છે. કેટલાકો કહે છે, કે સ્રીમાં જેમ દસ્તાંનનો પ્રાથમીક બનાવ જેમ અચોકસ છે, એટલે કોઇ કોઇ દાખલામાં તે જેમ બાર વરશની આગમજ બને છે. તેમજ દસ્તાંનનુ સેવટ પણ અચોકસ હોય છે, અને કોઇ કોઇ વખતે પચાસ વરશની ઉંમર પછીબી તે સ્રીઓને હેરાન કરે છે. કેટલીક સ્રીઓ ૩૫ થી ૪૦, વરશમાં એ માંદગીથી સદાની મુકત થાય છે.

સ્રીના ગુપ્ત શરીરમા ગુપ્ત ફેરફારો.

(સંતાંન બીજસ્થાંનની સેવટે હાલત કેવી થાય છે.)

જવાંનીમાં આવતાંજ ('ઓવરી') સંતાંન–બીજ–સ્થાંન મોટાં થઇ સંપુર્ણ ખીલવા માંડે છે, અને તે પોતાના બીત્તરના ગાભમાં, સંતાંન–બીજ (ઓવમ) ને દરએક માસની મુદત દરમીયાંન પુખ્ત બનાવી બાહાર કાહાડી નાખે છે. પણ એ ક્રીયા પીસતાલીસ વરશ પછી બંધ પડે છે, અને તેમાં જુદીજ રીતના ફેરફારો થવા માંડે છે. જોકે કોઇ કોઇ વખતે એ મુદતમાં સેહજ વધારો થયલો નોધાયો છે. પણ સામાન્ય રીતે, (ઓવરી) સંતાંન બીજસ્થાંન સ્રીઓમાં પીસતાલીસ વરશ પછી ચીમરાઇ જવા માંડે છે, અને કદમા પણ તે નાંહના બની જાયછે. આગલ ચાલતાં થોડાક માસ પછી તે બીલકુલ નહી જેવાં થઇ જાય છે, અને દસ્તાંન બંધ થયા પછી તે બીલકુલ માલમ વટીક પડતાં નથી. એવી રીતે સ્રીના શરીરના ગુપ્ત ભાગમા આ ફેરફાર શરીરના બીત્તરમા જે ગુપ્ત રીતે થતો રહે છે, તે બીલકુલ જાહેર થતો નથી, પણ શરીરના બીત્તરમાજ તેનો ભેદ રહી જાય છે.

ગભસ્થાંન અને સ્તંનની સેવટે કેવી હાલત થાય છે.

એજ વખતે, કે જે વખતે સંતાંન-બીજ-સ્થાંનમાં આવા જાણવા જોગ ફેરફાર થવા માંડે છે, તે વખતે, જનંન શરીર, અને જનંન ઇન્દ્રીઓમા પણ વીચીત્ર પ્રકારના ફેરફારો થવા માંડે છે.

ગર્ભસ્થાંન પોતાના કદમા ધીમે ધીમે એ વખતે નાંહનું થતું જાય છે. તેમજ જનંન-માર્ગની હાલત પણ સંકોચાઇ જઇ તેવીજ થવા માંડે છે. ગર્ભસ્થાંનનુ મુખ પણ સંકોચાઇ સેવટે તે બીલકુલ બંધ થઇ જાય છે. એ પછી, સ્તંન યાને છાતી, કદમા નાંહની થવા માંડે છે, અને આગલ ચાલતાં 'સ્તંનપાત' થાય છે, યાને તે બીલકુલ નહી જેવાં થઇ જાય છે. શરીરની અંદર તેમજ શરીરની બાહાર થયલા આ જરૂરન મહાંન ફેરફારો ઉપરથી જણાઇ આવે છે, કે સ્ત્રીની ગર્ભધારણ કરવાની તમામ શકતીઓ, હવે બંધ પડી ગઇ છે.

દસ્તાંન બંધ પડીયા છત્તાં સ્ત્રીઓ કેવી રીતે ગર્ભધારણ કરી શકે છે.

મામુલી નીયમ પ્રમાણે મોટી ઉંમરે દસ્તાંન પડતું બંધ થયા પછી, સ્ત્રી ગર્ભધારણ કરી શકતી નથી, એ વાત જાણીતી છે. અને તે ખરી વાત છે. પણ એમ કાંઇ હંમેશ બનતું નથી. એવાબી દાખલા ડાકટર બારંન્સ આપે છે, કે કેટલીક સ્ત્રીઓ ભરજવાંન ઉંમરે બાળ-લગનના પરીણામે માસીક માંદગીની પેહલી શરૂઆત થવા આગમજ જેમ હમેલદાર બનેલી જણાઇ છે, તેમજ કેટલીક સ્ત્રીઓ મોટી ઉંમરે, દસ્તાંનનું પડવું સદાતું બંધ થયા પછી પણ હમેલદાર થયલી માલંમ પડી છે.

દસ્તાંનની અવલ શરૂઆતની હકીકત ઉપરથી તેના સેવટના પરીણામ જાણવાની રીત.

માસીક માંદગીની સરવેથી **પેહલી શરૂઆત,** તેમજ માસીક માંદગીની સરવેથી છેલ્લી **આખેરીની શરૂઆત,** એ બંને પ્રસંગેા વચે કાંઇક જાણવા જેવી પીડાકારીનું મળતાપણું માલમ પડે છે. મેાટે ભાગે એવું માલમ પડીયું છે, કે જે જે સ્રીઓમાં જવાંનીની શરૂઆત થયા પછી, માસીક માંદગીની જયારે પેહલી શરૂઆત થાય છે, અને તે વખત જેા તેઓમાં દસ્તાંન અનીયમીતપણે દુઃખ અને પીડાકારી સાથ આવવા માંડે છે, તેા તેવી સ્રીઓને, મેાટી ઉમરે પુગીયા પછી, જયારે દસ્તાંન સદાનું બંધ થવાનેા વખત આવી લાગે છે ત્યારે, તેવીજ રીતની અનીયમીત હેરાંનગતીથી પીડાવું પડે છે. બીજા બેાલેામાં એ બીમારીની જેવી રીતે શરૂઆત થાય છે, તે ઉપર થી તેના સેવટની આગાહી વરતી શકાય છે, અને મેાટે ભાગે તે આગાહી યા અટકલ ખરી પડે છે. એ રીતે દસ્તાંનની શરૂઆતની પીડાકારી ને, તેના સેવટ સાથ કાંઇક મળતાપણું હેાય એમ માની શકાય છે.

માસીક માંદગીની અજાએબ જેવી કાંહાંણીની સત્તાવાર નેાધ.

દસ્તાંનથી હેરાંન થતીં સ્રીઓના જાણુવા જેાગ બનાવેાની નેાંધ તબીબી દફતરે જે નેાંધાઇ છે, તે ઉપરથી માલમ પડે છે કે ચાલીસથી પીસતાલીસ વરશની ઉમરે દસ્તાંન પડતું બંધ પડે છે. કેાઇવાર પચાસ વરશે બંધ પડે છે. પણ એવાબી દાખલા નેાંધાયલા છે, કે જેમાં એક આઠ વરશની છેાકરી પ્રથમ માસીક માંદગી ભેાગવ- તી જણાઇ હતી, તેમજ ૨૮ વરશની એક જવાન એારતને દસ્તાંનનું

પડવું સદાનું બંધ થયું હતું. નહી. એટલુંજ નહી, પણ ૮૦ વરસની એક ઘરડી સ્રી, દર માસે માસીક પ્રસંગ અનુભવતી હતી.

પણ સ્રી જાતને એવી પીડાકરી કાંઇ એખલીજ ખમવી પડતી નથી. સામાન્ય તબીઅત, આરોગ્યતા, અને શક્તીના પ્રમાણમા બીજી અનેક અસુખાકારીઓ પણ તેણીને એ પ્રસંગે લાગુ પડે છે. એટલાં માટે જો એક મોજશોખમા લીન થઇ પડેલી ઓરતે પોતાની જવાંનના વળતાં પાંણીને પ્રસંગે, દસ્તાંન બંધ થતી વખતે થતી જુદી જુદી પીડામાંથી બચી જવું હોય, તો તેણીએ પોતાની શકતીને ટેકવી રાખવા, તથા તબીઅતને સુધારવા માટે પેહલેથીજ ખુદરતના નીયમોને અનુસરીને ચાલવું ઘટે છે. જો એક ઓરત પેહલેથીજ નબળી, અને નાજુક હોય છે, તો આ કટોકટ વખતે તેણીને હેરાંન થવું પડે છે. માટે દરએક સ્રી, આ જાણવા જોગ પ્રસંગે આવતી પીડાકારી માટે જો તૈયાર થઇ રહે, તો મોટે ભાગે તબીબોના ખરચમાંથી તે બચી જવા પામે છે, અને દવાઇના ઓટારા તેણીને પીવા પડતા નથી.

એટલા માટેજ આ બાબદ અતરે રજુ કરવી પડી છે, અને સવખતે સમજીને અટકાવેલી પીડાકારી, જાથુકની હેરાનગતીમાંથી સ્રીઓને બચાવી લીયે છે.

મોટી ઉમરે દસ્તાંન કેવી રીતે બંધ થાય છે.

મોટી ઉમરે જ્યારે દસ્તાંન બંધ થવાનો પ્રસંગ થવા આવે છે, ત્યારે શરૂઆતમાં દસ્તાંનનું જવું અનીયમીત બને છે. કોઇ વખત તે વધારે જાય છે, કોઇ વખત તે ઓછું જાય છે. મુદતના અરસામાં પણ ફેરફાર થાય છે. કોઇ વખત તે જલદી આવે છે, અને કોઇ વખત તે અસુરેથી આવે છે. કોઇજ વખત તે એકદમ બંધ પડી જાય છે. અને

પછી તે કદીબી દેખાવ દેતું નથી, પણ જો થોડા વખતનો ગાળો નાખી ફરીથી તે દેખાય, તો તેમાં બીહવા જેવું કાંઇ નથી. પણ સાધારણ રીતે એવે વખતે દસ્તાંન ઘણું કરી હલવે હલવે ઓછું પડતુ થઇ, સેવટે તે સદાનું બંધ પડે છે.

સેવટનું દસ્તાંન સ્ત્રીને કેવી રીતે હેરાંન કરે છે.

એ પ્રસંગે મોટે ભાગે સ્ત્રીની તબીયત કાંઇ અને કાંઇ રીતે અસુખાકારીથી હેરાન થાય છે. નીચલી ફરીયાદો ઘણુંકરી પીડાકારી દરમીયાન નજરે પડે છે. કોઇમાં એક તો કોઇમાં બીજી ફરીયાદ માલમ પડે છે.

*૧ શકતી નબળી પડતી જાય છે.
૨ આંગ નખાઇ જાય છે.
૩ રાએતાની ભુખમાં મોટો ફેરફાર થાય છે.
૪ કોઇ વખત ઉલટી ચાલુ થાય છે.
૫ બાજે વખત 'ડાયરીયા,' (અતેસર) લાગુ પડે છે.
૬ કોઇ વખત પીસાબ ઘડી ઘડી થયા કરે છે, અને બાજે વખત પીસાબ થતાં તનખ મારે છે.
૭ ચાંમડી ઉપર અરાઇ, ફીર, યા ખરૂજ જેવી પીડાકારી થાય છે.
૮ ચેહરાનો દેખાવ બદલાઇ ગયલો માલમ પડે છે,
૯ અને કોઇ વખત તો દાહાડી, કે ઉપલા હોઠ ઉપર બાલ ઉગતા માલમ પડે છે.

પણ એ પીડા કાંઇ એટલેથી જતી નથી. ખરી વાત છે, કે ઉપલી દરએક બીમારી દરએક સ્ત્રીને એ પ્રસંગે થતી નથી, પણ કોઇને એક, તો કોઇને

* Kelloog.

બીજી વેદનાથી હેરાન થવું પડે છે. પણ સરવેથી વધારે દુખી પીડાકારી તો જ્યારે જ્ઞાનતંતુને બીમારી લાગુ પડે છે, ત્યારે પીડાવું પડે છે. એવે સમે ઘડી ઘડીમાં માથાં, મોહડાં, અને ગરદન ઉપર લોહીનો જોસ ચહડી આવ્યાથી અગન, અને ગરમીથી જે વેદના થાયછે, તે ખરેખર ઘણીજ હેરાન કરે છે.

૧૦ કોઇ વખત હાથના પોંહચા, પગના તળિયાં, અને અરધાં આંગ ઉપર અગન બળતી હોય, એમ લાગે છે. એ અગન અને ગરમીની વેદના ઝાઝો વખત ચાલતી નથી. ઘણામા ઘણી તે દસ મીનીટ ચાલુ રહે છે, અને પછી જ્યારે પસીનો પડવા માંડે છે, ત્યારે તે નરમ પડી જાય છે. આખા દીવસમાં કોઇ વખત એવી અગન છ સાત વખત થાય છે, તો કોઇ વખત તે દર કલાક બે કલાકે થયા કરે છે.

૧૧ પીતનું જોર.
૧૨ માથાંનો દુખારો.
૧૩ કબજીઆત.
૧૪ હરસના મસાનુ તનાઇ આવવું.
૧૫ મોહડાં ઉપર સોજો આવવો.
૧૬ છાતી તથા હાથ પગનુ સુજી આવવું.
૧૭ સાંધામાં કલતર, (રૂમેટીઝમ)
૧૮ લ્યુકોરીયા.*
૧૯ ખાંસી.
૨૦ કલૉરોસીસ.
૨૧ સફરાની જગા આગલ ફુલ્લાનુ થવું.
૨૧ ઝુફણ લાગવી. દાંતનુ કળવું. વીગેરે.

* આ દરદના વધુ ખુલાસા માટે વાંચો. સ્ત્રીનો સાચો સલાહકાર. કરતા.

એ અને એવી બીજી ઘણીક કાસમની બીમારીઓથી સ્ત્રીઓને એ પ્રસંગે હેરાન થવું પડે છે.

આ બીમારીઓનું ટીપણું ઘણુંજ લાંબુ થઇ શકે એમ છે, પણ અતરે તે લંબાવવા કરતાં એવી કાસમની કોઇબી બીમારી કેવી રીતે અટકાવવી, તે બાબદ ઉપર હું હવે એકદમ આવવું જરૂરનુ ધારૂં છુ.

વળતાં પાણી પ્રસંગે સ્ત્રીઓએ પોતાની જીંદગીનું રક્ષણ કેમ કરવું.

દરએક સ્ત્રીએ એવે વખતે પોતાની જીંદગીને સુધારવા માટે કેવી રીતે તૈયાર થવું, તે જાણવું ખાસ જરૂરનું છે. છેવટના દસ્તાંન પ્રસંગે ઘણીકવાર સ્ત્રીની જીંદગીની હાલત બારીક થઇ પડે છે. અગર જો તબીયત મજબુત અને શકતી પુરતી હોય છે, તો બીમારી સામે જીંદગી પોતાનું રક્ષણ કરવાને સામર્થવાન થાય છે. પણ બીજા હાથ ઉપર જો સ્ત્રી નબળી અને કમજોર હોય છે, તો ઉપર જણાવેલી કોઇબી બીમારી સામે તે ટકી શકતી નથી. એટલાં માટે સેહલો અને સાદો ઇલાજ એજ છે, કે સ્ત્રીઓએ સમધાત રીતે પોતાની તબીયતને જાળવવી અને ખુદરતના દરએક નીયમને અનુસરી જીંદગીનું રક્ષણ કરવું.

ખોરાક, પોશાક, અને કસરતના બાબમાં એક સ્ત્રીએ કેવી રીતે વરતવું, તે જેઓએ આ પુસ્તક વાંચીયું હશે, તેઓથી હવે છુપું રહ્યું નહી હશે. જેઓએ એ સઘળા નીયમોને શરૂઆતથીજ અમલમાં મુકાયા હશે, તેઓ પોતાના વળતાં પાણીના પ્રસંગે પોતાની જીંદગીનો તુફાની ભવસાગર ઘણીજ આસાનીથી પસાર કરી શકશે. પણ જેઓએ ખુદરતના નીયમની વીરૂધ જઇ પોતાની જીંદગી ગુજારી હશે, તેઓ ખચીતજ પાછળથી આ મારા સખુનોને જરૂર યાદ કરશે.

પણ એટલું છત્તાં જેઓએ શરૂઆતમાં ખુદરતના નીયમને અનુસરી ચાલવાને બદલે ખુદરતના નીયમોની વીરૂધ જઇ પોતાની જીંદગી ગુજારી હોય, અને જેઓએ પોતાની દેહ, તબીઅત અને શકતીને નબળાં બનાવી દીધાં હોય, તેવી સ્ત્રીઓ, અગરજો પાછળથી પોતાની ગફલતીથી માથે ખેંચી લીધેલી બલાને કાંઇક દરજજે દુર કરવા ચાહતી હોય, તો તેઓએ કાંઇબી ઢીલ વગર નીચલી સુચનાઓ એકદમ અમલમાં મુકવાની તજવીજ કરવી.

પેહલાં શું કરશો ?

(જુદા જુદા ઇલાજો.)

૧ દરએક સ્ત્રીએ નીચલી ગણત્રી એવી વખતે પોતાના બાબમાં પેહલાં કરવી. તેઓએ યાદ કરવું કે તેમની જવાંનીની શરૂઆતમાં તેઓએ પોતાની સરવેથી પેહલી માસીક માંદગી પીડાકારી સાથ ભોગવી હતી કે નહીં, અને એ પછી તેઓએ આ બારીક પ્રસંગ માટે તઇયાર થવું. જેવો માસીક માંદગીના સેવટનો વખત શરૂ થયલો માલમ પડે, કે સ્ત્રીએ તેજ વખતે સઘલી જંજાલને એકદમ પડતી મુકવી, અને પોતાના તંન અને મંનને જેમ બને તેમ આરાંમ અને શાંતી મળે, એવી રીતે તેઓએ રેહવું. ઘરબારની જંજાલ સાથ બીલકુલ બલકે જેમ બને તેમ ઓછો માથાફોડ કરવી.

૨ જેમ બને તેમ અને જેટલી બને તેટલી કસરત ખુલ્લી હવામાં ફરી હરીને કરતાં રહેવું.

૩ ગાડીમાં બેસી ફરવું કાંઇક ફાયદો કરશે.

૪ ખોરાક જેમ બને તેમ સાદો, અને તીખો મરીમસાલા વગરનો, પણ પુષ્ટીકારક લેવો.

૫ ફ્રુટ અને તાજી તરકારી ખાધામાં લેવી.

૬ ચાહ અને કાફીથી પરહેજ રેહવું. તેમજ કોઇબી પ્રકારનો વાંઇન કે દારૂ પીવો નહી.

૭ અઠવાડીયાંમાં ત્રણ ચાર વખત ગરમ પાણીથી અંઘોળ કીધાથી જ્ઞાનતંતુ (nerves)ની ઉકેસરાયલી હાલત કાંઇક નરમ પડશે. આંતરે આંતરે દીવસમાં બે વાર બરડા ઉપર, ખાસ કરી દસથી પંદર મીનીટ બરડાના કાંઠા ઉપર, ફુંકા પાણીથી 'સ્પંજ' કરતાં રેહવું.

૮ પેટમાં, યા બરડામાં, યા પીડુમાં અગરજો દુખારો થતો હોય, તો ગરમ સેક દીવસમાં એકાદ બે વાર કરવા. તેમજ કંમર જો બહુ કપાતી હોય, તો કંમરના ઘુંઘરા ઉપર ગરમ ઇટના સેક કરવા યા તો 'હૉટ-વૉટર-બૅગ,' ચાલુ બેથી ચાર:કલાક સુધી કંમર હેઠલ મુકી રાખવી.

૯ જો ગર્ભસ્થાંનમાં દુખારો ઘણોજ થતો હોય તો ગરમ પાણીનો 'ડુશ' લીધાથી તુરતજ દરદનું વધવું અટકી જશે. એ 'ડુશ' દીવસમાં એક યા બે વાર લેવાં. પાણી ઘણું ગરમ લેવું નહીં.

૧૦ મોહડાં, ગરદન, અને માથાં ઉપર લોહીના જોસથી બળતી અગનનો ઇલાજ કરવા માટે, તુરતજ ગરમ પાણી વડે સારી રીતે મોહડાંને ઘોવું, અને આગલ લખીયા પ્રમાણે બરડાને સ્પંજ કરાવવું. અગરજો શરીરના કોઇબી બીજા ભાગ ઉપર એવી વેદના થતી હોય, તો એજ ઇલાજ ચાલુ કરવો.

એ ઉપરાંત બીજી વેદનાઓ જો થતી રેહ, તો તુરતજ કોઇ બાહોશ તબીબની સારવાર હેઠલ જઇ, તેના ઇલાજો કરાવવા.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પુસ્તક ચોથું.

માતાવેશ.

પત્ર ૩૧ મું.

સ્ત્રી માતા તરીકે.

THE MOTHER.

" But one upon Earth is more beautiful and better than the wife——that is the mother."

L. SCHEFER.

માતાની પેહલી ઉમેદ અને પેહલી ફરજ. આદમી પોતાની ઓલાદ કેમ સુધારી શકે. ઓલાદ સુધારવાના ઇલાજ. ફરજંદોની લાંબી જીંદગી કેમ થઇ શકે, અને દુઃખ દરદથી પોતાની ઓલદને કેમ બચાવી શકાય, તેના ઇલાજો. પરણીને પસ્તાવાના કારણ. માબાપ તરફના કારણ. દીકરીઓ તરફના કારણ. કીયા ગુણ બાળકમાં બાપ તરફથી ઉતરે છે. કીયા ગુણ બાળકમાં માતા તરફથી ઉતરે છે. માબાપ તરફથી બચાંમાં કીયા અવગુણ ઉતરે છે. બાપના દુરગુણ કેટલી પેહડી સુધી ઓધે ઉતરે છે. બુબખ (**Idiotic**) બાળક જનમ પામવાના કારણ. પેહલા રાજા જેમ્સના જનમની કાંહાંણી.

મારી પ્રેમ સખી—

સ્રીના બચપણ, બાળ-વેશ, અને સ્રી-વેશ ઉપર બોલ્યા પછી, સ્રીની પરણેતર હાલતનો કાંઇક ચીતાર મેં આ પુસ્તકના છેલ્લા ભાગ માં ચીતારી પુરો કીધો છે. હવે સ્રી માતાવેશમાં પ્રવેશ કરે છે, એટલે એક માતા તરીકેની તેણીની જીંદગી સંસારના ભવસાગરમાંથી કેવી રીતે પસાર થાય છે, તે હવે આ પુસ્તકના છેલ્લા ભાગમા હુ ચીતારવા ધારૂં છું.

માતાની પેહલી ઉમેદ અને પેહલી ફરજ શું?

એક પરણેતર પોતાની પરણી જીંદગીમાં દાખલ થતાંજ જો કાંઇબી નવા વીચાર અને નવી ઉમેદ તેણીના મનમાં અને દીલમાં પેદા થતાં હોય, તો તે એજ, કે હવે તે એક બાળકની માતા થશે. એ વીચાર અને એ ઉમેદ પરણીયા આગમજ કોઇબી સ્રીને જવલેજ આવતા હશે.

પણ બેહન, જયારેબી તમુને તમારાં બાળક બાબે વીચાર આવે, ત્યારે સરવેથી પેહલો વીચાર તમે એ કરજો, કે તમારે પેટે જનમ લેનાર બાળક રૂપે રૂપાલું અને કદે સુંદર પેદા પડે, એટલુંજ નહી પણ તે પોતાના તંન અને મંનની ખાસીઅતમા પણ તેવુંજ ભલું અને નેક પેદા પડે.

એવાં ભાગ્યશાલી બચ્ચાં જનવા માટે દરેક ઉમેદવાર માતાએ પોતાના મંનમાં તેવાજ નેક અને ભલા વીચારો હંમેશ વમાસતા રેહવું. તેમજ બાળકના જનમ પછી તેના રક્ષણ અને પોશણ માટે દર-એક તજવીજ, માતાએ પોતેજ કરતાં રહેવું. એટલુંજ નહી, પણ પોતાના બાળકના તંન અને મનની કેળવણી માટેબી તેઓએ પોતેજ જાતે મેહનત લેવી. એ તેમની સરવેથી પેહલી ફજર છે.

આદમી પોતાની ઓલાદ કેમ સુધારી શકે.

'બાપ તેવા બેટા' એ કેહવત જગને જાણીતી છે. પણ આ વાત સંસારના અનુભવીઓથી હવે છુપી રેહી નથી, કે દીકરાઓ મોટે ભાગે ખવાસ અને ખાસીઅતમાં હંમેશા જ્યારે બાપને મળતા આવે છે, ત્યારે દીકરીઓ પોતાની માતાઓને મળતી આવે છે. જોકે એ સીધાત કોઇ વાર અપવાદને પાત્ર પણ હોય છે. એ રીતે જોતાં, જરા દુરંદેશીથી જો આપણુ એ સવાલ ઉપર વીચાર ચલાવીશું, તો માલમ પડશે, કે આદમી પોતાની ઓલાદને જો સુધારવા ચાહે, તો તે તેમ કરી શકે છે. પણ કમનસીબે એ સવાલ ઉપર પરણવાની ઉલટ અને ઉમેદમાં આવેલાં જવાંનો જરાબી વીચાર કરવાની તસ્દી લેતાં નથી. એ કાંઇજ નહી, પણ ફક્ત બેપરવાઇ, અને બેદરકારી છે.

ઓલાદ સુધારવાના ઇલાજ.

તમો જાણો છો બેહન, કે ગાડીઘોડે ફરનારા શખ્સો, જ્યારે એક મોંઘી કીંમતનો હજાર કે બારસોની કીંમતનો ઘોડો લેવા નીકલે છે, ત્યારે તેઓ પોતાના વેટરીનરી સરજ્યનો પાસ તે ઘોડાની તપાસ કરાવે છે. તેઓ સરવેથી પેહલા વેટરીનરી સરજ્યનોને નીચલા સવાલ કરે છે:-

૧ એની જાત શું છે? આરબ છે કે ઇરાંની?

૨ એને કાંઇ એબ છે કે?

૩ એની ઉંમર શું છે? શું જુવાંન છે? ઓહો! ત્યારે તો એ જલદી લગડો થાય? અને વળી કેટલાંક દરદોબી થવાનો સંભવ રેહશે.

૪ એને કંઇ ખરાબ ખાસીઅત છે કે?

એ અને એવાજ બીજા સવાલોના જો પસંદ પડતા જવાબ તે ઘોડા ખરીદદારને મળતા નથી, તો તેઓ તે જનાવરને ખરીદવા ના પાડે છે.

પણ આજે પરણવા નીકલેલી ઉલટમંદ બાંનુઓ તેમજ જવાંનો, અરસપરસની જાત કે બુનીઆદ વીશે, કે ખવાસ યા ખાસીઅત વીશે કાંઇબી પુછપરછ કે કાંઇબી તલાસ કરતાં નથી, અને જો કરે છે, તો તેના પરીણામ ઉપર તેઓ જરાબી અમલ કરતાં નથી. જાનવરોને ખરીદવા આગમજ જેટલી કાળજી એક દાનેશમંદ ખરીદનાર રાખે છે, તેટલીબી કાલજી લગનમાં ગાંઠથી જોડાઇ પોતાની ઓલાદને વધારનાર રાખતા નથી, એ એક વીચાર કરવા જોગ સવાલ ઉભો થાય છે.

ફરજંદોની લાંબી જીંદગી કેમ થઇ શકે, અને દુખ દરદથી પોતાની ઓલાદને કેમ બચાવી શકાય, તેનાં ઇલાજો.

કદીબી કોઇ પરણવાની ઉલટમાં આવેલી બાંનુએ, યા કોઇ જવાંને એવી કીસમની કાંઇક તળાસ કરવા સવાલ કીધો છે, કેઃ— તમારા બાવા કેટલી ઉંમરે ગુજરીયા હતા ? યા તમારાં માય (જો હઇયાત નહી હોય તો) કેટલી ઉંમરે ગુજરીયાં હતાં ? યા બંને જન હઇયાત હોય, તો બપાવા યા મમાવાની ઉંમર બાબે કદીબી તળાસ કરી હતી ? અને જો તેઓ ગુજર પામ્યાં હોય, તો તેઓ કીયા દરદથી મરણ પામ્યાં હતાં. તે તમે જાણવાની કદીબી તજવીજ કીધી હતી ?

આ બહુ અગત્યના સવાલો છે, એમ દરએક વાંચકે જાણવું ઘટેછે, કેમકે લાંબી ઉંમર સુધી જીવવું, એ ઓધે ઉતરતું આવેલું ગણાય છે. જેમના બાપ બપાવા, તેમજ માય મમાવાઓ મોટી ઉંમરે ગુજર પાંમેલાં હોયછે, તેમની ઓલાદને ઘણુ કરી એ વારસો તેઓ તરફથી મળતો રહે છે, અને

તેથીજ જીંદગીના વીમા ઉતારનારી કુંપનીવાલાઓ પોતાની ખાતરી માટે એવા સવાલોના લેખીત જવાબો, વીમો ઉતરાવનારાંઓ પાસથી પોતાની ખાતરીપુરવક રીત પ્રમાણે માંગે છે.

તેમજ કેટલાંક દુઃખ દરદો પણ બાપદાદેથી ઓધે ઉતરે છે. ખઇ, સ્ક્રોફ્યુલ, દીવાનાપણું, ફીકરાંનો મરજ, તેમજ કેટલીક ખરાબ ઇલ્લત અને આદતો પણ બાપદાદેથી ઓધે ઉતરે છે. પરણવા નીકલેલી કેઇ બાંનુઓએ એવી તળાસ પોતાના ભવીશના ધણીના બાબમા કરી છે, યા કીયા ઉમેદવાર ખાવીંદે પોતાની ભવીશની મોહરદારના બાબમાં એવી જુસ્તજુ કે તહેકીક કરી છે? કદીબી એ વીશેની તળાસ કરવાની કોઇએ તજદી લીધી છે? જો આ ખરી હકીકત દુરંદેશ વાંચકો જાણે, અને જો તેઓ પોતાની પાછલ પોતાની ઓલાદ, યા પોતાના ફરજંદોને સુખી હાલતમાં અવતરેલાં, અને સુખી રહેલાં જોવાનીજ નેમ રાખતાં હોય, અને જો કંઠોડાં દરદથી કવખતે તેઓ પોતાના ફરજંદને મરતાં બચાવવાં ચાહતાં હોય, તો પરણવાની ઉલટમા પડેલાંઓએ પરણવા આગમજ પોતાની ઓલાદની બહેતરી માટે, આ બાબદ કદીબી ભુલી જવી જોઇયે નહી.

હું જાણુંછું કે દુનીયામા મતેફરી ચાલી રહી છે. તેમજ કેટલાંકો આ બાબદમાબી જુદાં મત ધરાવતાં હશે, એમ માનવા હું ના પાડતી નથી. પણ નામાંકીત વીદવાંનો પોતાના બોહલા અનુભવ અને અભીયાસ પછી એવાં સેવટ ઉપર આવી ચુકયા છે, કે કદરૂપાં અને બદરૂપાં આદમીઓની સંખ્યા જે દુનીયામાં ચાલુ અવતરતી જાય છે, તેમજ ખરાબ ખાસીઅત અને ભુંડી ઇલ્લતવાલાં આદમીઓની પેદાયસ જે દુનીયામા વધતી ચાલી છે, તેના અનેક કારણો માહેલું એક મોટું અને મજબુત કારણ મા-

બાપના તંન અને મંનની ખાંમીઓ સાથ, બાપદાદેથી ઓગ્રે ઉતરતા અવગુણ અને દુખદરદોનું હોય છે. યાદ રાખજો બેહનેા, કે એવી કોઇબી કીસમની જુદી જુદી ખાસીઅત યા ખાંમીવાલાં બે આદમી એક બીજાં સાથ લગનના ગાંઠથી જોડાઇ પરણે છે ખરાં, પણ તેમની તે ખાસીઅતો અને તેમની ખાંમીઓ તેમના ફરજંદોમા ઘણીકવાર બેવડાં જોરથી ઉભરી નીકલે છે.

તમે જાણેા ઓ માતા થવા નીકલેલી પરણેતરેા—તમારી સરવેથી પેહલી ફરજ એ છે, કે તમોએ તમારાં લગનની શરૂઆત આગમજ તમારે લાયક ભરથાર પસંદ કરી, તમારાં ફરજંદને આ દુનીયામાં નીરોગી, તંદરોસ્ત, અને ગુણવંત બનાવવા માટે, એ ઉપલાં ઇલાજો અમલમાં મુકવા.

મને લાગે છે, કે આ પુસ્તકના કેટલાંક વાંચકેા કદાચ આ બોલતાંન ના પાડશે. પણ ફરીથી મારૂ કેહવું એ છે, કે આજે અનેક લગનેા એવીજ કીસમના સંજોગ વચ્ચે થતાં રહે છે, અને તેથી તેનાં પરીણામ માટે કેવી વકી રાખી શકાય, તે વીચારવું મુશકીલ થઇ પડતું નથી. પરણેતર થવાની ઉલટમાં આવેલી કેટલીક દીકરીઓ બાજે વખત પરણવા માટે અધીરી બની જાય છે, તેા ઘણીક વખત દીકરીના માબાપેા ઉતાવલાં બની જાય છે. પરીણામ એ આવે છે, કે ઉતાવલે પરણી પાછલથી પસ્તાવું પડે છે. નીચલાં સંજોગ વચ્ચે ઘણી વખત લગનના ચાલુ ગાંઠ જોડાતા રહે છે.

પરણીને પસ્તાવાના કારણ.

(માબાપ તરફના કારણ)

૧ માબાપેા પેાતાની દીકરીઓનાં માથાં ધેાંઇ નાખવાની ઉતાવળમાં આવી, કાંઇ પણ તળાસ કીધા વગર, લગનના ગાંઠથી દીકરીઓને જયાં ત્યાં પરણાવી દે છે.

૨ માબાપો પોતાની દીકરીની ઉંમર વધી જવાથી, રખે તે કુંવારી રહી જાય એવી ફીકરમાં, બચ્ચાંના ભવીશની દરકાર વગર કાંઇ પણ તળાસ ધણીના બાબમા કીધા વીના તેમનાં લગન કરી નાંખે છે.

૩ માબાપો પોતાની દીકરીને રખે મોટી રીત આપવી પડે એવી ધારતીથી દીકરીને લાયક, તેમજ પોતાના કુળને લાયક શખસની કાંઇ પણ તળાસ કીધા વગર, ઉતાવળમાં લગન કરી આપે છે.

૪ મોટી ઉમરના પણ માતબર માબાપના દીકરાઓની ખુબી કે ખાંમીની તળાસ કીધા વગર, દીકરીઓના માબાપો બાજે વખત તેઓ સાથ લગન કરવા તલપી રેહ છે.

૫ માબાપો મોટી આવકવાલા જમાઇ મેળવવાની ઉમેદમાં જમાઇની ખાંનગી ખાસીઅતો અને ખાગીઓની ઉપર જાંણી જોઇ આંખ વીચાંમણુ કરી, પોતાની દીકરીઓના લગ્ન કરી આપે છે.

એ વિગેરે અનેક બીજાં કારણો દરશાવી શકાય છે.

દીકરીઓ તરફના કારણ.

૬ પરણવાની ઉલટમાં આવેલી દીકરીઓ દુનયાઇ અનુભવથી બીલકુલ અંજાણ હોવાથી, બાહારના ટીપટાપના ભપકાવાલા જવાંનોને ફરેસ્તા સમાન માની લેવામાં પોતાની પસંદગી સમજે છે.

૭ પરણવા નીકળેલી કેટલીક ઉલટમંદ દીકરીઓ, આજના જવાંનોએ અખત્યાર કરેલી કેટલીક હલકા પ્રકારની બદીને 'ફેશન' તરીકે સમજી, તેમા તેઓ સુધારો સમજે છે, અને તેવાઓ સાથ પરણી જવામાં તેઓ ખરૂં સુખ સમજે છે.

૮ કેટલીક ઉલટમંદ બાંનુઓ પૈસાને ખાતર મોટી ઉંમરના ઘરડા મરદો સાથ, તેમની આગલી જીંદગીની કાંઇપણ તળાસ કીધા વગર, પરણી જાય છે.

૯ ભાડુતી કારજ કરનારાંઓના બોલવા ઉપર વીસ્વાસ રાખી, કાંઇપણ તળાસ કીધા વગર થયલાં લગન.

એ વિગેરે અનેક બીજાં કારણો દરશાવી શકાય, કે જેથી ભવીશની ઓલાદ સુધરવાને બદલે બગડતી જાય છે. એ સઘળાં કારણોમાં મુખ્ય ભુલ જે થાય છે, તે એકજ પ્રકારની હોય છે, અને તે એજ, કે બંને બાજુવાલાંઓમાંથી એકબી જંન, જે કીસમની તળાસ થવી જોઇએ, તે તળાસ કરતું નથી.

કીયા કીયા ગુણ બાળકમાં બાપ તરફથી ઉતરે છે.

બોધે ઉતરતી ખુબીઓના જાણવા જોગ નોધાયલા દાખલા વાંચક બેહનોને આ બાબદનો કાંઇક ખ્યાલ આપશે. કેટલાક સદગુણો બચાંની અંદર બાપની તરફથી જેમ ઉતરે છે, તેમ કેટલીક ખુબીઓ બચાંમાં તેની માતા તરફથી પણ ઉતરે છે, એમાં તો જરાએ શક નથી.

વીદવાંન ફ્રેનસીસ ગેલટન જેણે એ બાબદનો મોટો અભીયાસ કરેલો છે, તે કહે છે કે લગભગ સઘળા કવીઓ, મહાંન રાજદવારીઓ, ધર્માધીપતીઓ, અને મહાંન વીદવાંનોમાં ખીલેલી ખુબીઓ તેમના મા બાપોની ચહડતા પ્રકારની શકતીને આભારી હોય છે. બાપની તરફથી આવી કીસમના ગુણ બચાંમા મોટે ભાગે ઘણીક વાર ઉતરે છે. એ રીતે જોતાં એક કવી બાપનો દીકરો શાયરીનો ગુણ જનમથીજ પોતાની સાથ લેઇને જનમે છે, તેમજ એક રાજદવારી યા ધર્માધીપતી બાપના ફરજંદો પોતાના બાપ તરફનો એ વારસો પોતાની સાથેજ જનમથી લેતાં આવે છે,

કીયા કીયા ગુણ બાળકમાં માતા તરફથી ઉતરે છે.

તેમજ આ બીના જાણવાજોગ છે, કે ધરમ, ભકતી, અને અશોઇ તથા પરહેજગારીના ગુણો હમેશાં બચાંમાં મોટે ભાગે તેની માતા

તરફથી ઉતરે છે, પણ કોઇજ વાર બાપ તરફથી એ ગુણનો વારસો બચાંને મળે છે.

આ વાત જો ખરી હોય, તો ઓરતજાતની પવીત્રાઇ અને પતીવૃતપણાની ખુબીમાં તેથી મોટો વધારો થાય છે, કેમકે એક નેક અને પાકદામન માતાના ફરજંદ પોતાની માતાના જેવીજ ભલી મનશક્તી પોતાની અંદર જનમથીજ લેઇ અવતરે છે, અને તેથી પોતાના કુલની કીરતીને તેઓ વધારે દીપતી કરે છે.

માબાપ તરફથી બચાંમાં ઉતરતા અવગુણ.

હરામ ઇલ્લતના ખવાસ યા ખાસીઅત બાબે આ બીના પુરવાર થઇ ચુકેલા અનુભવીઓએ જાહેર કીધા છે, કે અનીતીવાન સ્ત્રીઓ, તેમજ વેશીયાઓને પેટે અવતરેલી દીકરીઓ, પોતાની માતાનો એ ગુણ જનમથીજ પોતાની સાથે લેઇ અવતરે છે. તેમજ વિષયી અને હવસી બાપના દીકરાઓ પણ તેવાજ જનમે છે. વારંવાર આં બાબદ ઉપર ભાર મુકી જાહેર કરવાની હવે મને જરૂર નથી, પણ સંસારનો ભવસાગર, નીતીના ધોરણથીજ તરી શકાય છે, માટે આ બીના ઉપર વાંચકોનુ ધ્યાંન ખેચવું પડે છે, કેમકે એ સવાલની ખાસ તહકીક કરવામાં, બંનેના સંસાર સુખના સાંધણો સમાયલાં છે.

માબાપ તરફથી ઓધે ઉતરતાં બુરા ખવાસની આ હકીકત એટલેથીજ અટકતી નથી, પણ લુટારા, ચોર, ગળાંફાંસુ, વેશીયા, અને હરામ ઇલ્લતમા પડેલા ગુનેહગારોનાં બચાંઓમાં એ સઘળા દુરગુણો એટલી હદ સુધી ઉતરેલા હોય છે, કે પાછલથી તે નહી અટકી શકે એવા જોસથી ઉભરી નીકલે છે. ઇંગલૅન્ડમાં સરકાર તરફથી એવાં ગુનેહગારોના બાળકોની સંભાળ માટે, અને તેમને કાંઇક સુધારવાની નેમથી એવાં

ખાતાં ઉભાં કરવામાં આવેલાં છે, કે જયાં તેવાં બાળકોને રાખી શકાય.

તમાકુ, બીડી, દારૂ, અફીમ અને એવીજ કીસમની કેટલીક હરાંમ ઇલ્લત, બચ્ચાંમા વગર શકે ઓધે ઉતરે છે. વેશીયાપણાનો ગુણ, લંપટબાજ અને ખાઘરાપણુ, ખાસ કરી ઓઘે ઉતરી બચ્ચાંની ખરાબી કરે છે.

બાપના દુરગુણ કેટલી પેહડી સુધી ઓધે ઉતરે છે.

ઓઘે ઉતરતા દુરગુણો ઉપર આજે સઘળા વીદવાંનો એકમત થયા છે. મતફેરી કદાચ હોયબી, પણ આ વાત તો સીધ્ધ થઇ ચુકેલી જણાય છે, કે માબાપના પાપની સજા તેમના બચ્ચાંને ખમવી પડે છે. પણ કયાં સુધી ? એવું આપણને કેહવામા આવે છે, કે બાપના પાપોની અસર, તેના બચ્ચાંની અંદર ત્રણથી ચાર પેહડી સુધી ઉતરતી રહે છે.

બુબખ (Idiotic) બાળક જનમ પામવાના કારણ.

આ બીના જાણ્યા પછી કોઇબી પરણેતર બાંનુ પોતાના ભવીશના બાળકની હાલત સુધારવા માટે જો કાંઇબી ઉમેદ રાખતી હોય, તો બાળક જયારે પેટમાં હોય, તે વખતે તેનો કાંઇ ઇલાજ તે કરી શકે, એવું ધારવામાં આવે છે. જે માતાઓ ઓઘે ઉતરવાની બીના ઉપર ઇતબાર રાખતી હોય, તેઓએ ખુબ ધ્યાંન રાખવું, કે દરએક હમેલદાર ઓરતના શરીર અને મંન ઉપર જે જે અસર તેણીની ગર્ભવંત હાલત દરમીયાંન થાય છે, તે સઘળાંની અસર તેણીના પેટ માહેલા હમેલ ઉપર થતી રહે છે. આ બાબદને પ્રખ્યાત તબીબ કારપેનટર ટેકો આપી કહે છે, કે જો એક હમેલદાર ઓરત પોતાની ગર્ભવંત મુદત દરમીયાંન ચાલુ ઇનતેજારી અને ફીકર યા કાલજી કરતી રેહ, તો તે બાળક બુબખ પેદા પડવાનો સંભવ રહે છે. નીચલા દાખલા એ બીનાને ટેકો આપે છે.

પેહલા રાજા જેમ્સના જનમની કાંહાંણી.

પેહલો રાજા જેમ્સ પોતાના બીહકણપણા માટે સારી રીતે જાણીતો થયલો કેહવાય છે. તે એટલો તો બીહકણ હતો, કે તલવારને જોતાંજ તે કાંપતો અને ધ્રુજતો હતો. એ અવગુણ તેના જેવા એક રાજાને એબ લગાડતો હતો. પણ તે અવગુણ કાંઇ તેના બાપદાદા તરફથી તેને ઓપે ઉતરેલો બીલકુલ નહી હતો. એ અવગુણ રાજા જેમ્સને તેની માતા તરફથી મળેલો હતો, કેમકે તેની રાજવંશી માતા રાણી મેરીની ગર્ભવંત હાલત દરમીયાંન (Queen Mary of Scotland) તેણીની નજર સામે દેવીડ રાષ્રઓને કતલ કરવામાં આવયો હતો. તે દેખાવથી રાણી મેરીના મન ઉપર બીહકની મોટી અસર થઇ હતી. એ બનાવ પછી રાજા જેમ્સનો જનમ થયો હતો.

માતાના મન ઉપર પડેલી ધાસ્તીના છાપથી હમેલ ઉપર થયલી અસરના નોંધયલા બીજા અનેક દાખલાઓમાં, ડાકટર કારપેનટર જેવો સત્તાધીકારી વીદવાંન, એક જાણવા જોગ બીજો દાખલો પોતાની ફ્રીઝીયોલોજીમા નોંધી ગયો છે. માતાના મન ઉપર ધાસ્તીનો છાપ પડીયાથી ખુબખ બાળક જનમે છે, તેના વધુ પુરાવામાં તે લખે છે, કે ઇ. સ. ૧૭૯૩ ના સાલમાં પડેલા ઘેરા દરમીયાંન, તોપો અને બંદુકોના દીવસો સુધી ચાલુ રહેલા ધડાકાની ભયભીત અસર, તેમજ દારૂખાંનું જે વખતે ઉડી ગયું હતું, તેના ભયંકાર અવાજની અસર, જે જે હંમેલદાર ઓરતોના મન ઉપર થઇ હતી, તેઓએ પાછળથી જયારે બાળકોને જનમ આપ્યા હતા, ત્યારે ૯૩ હમેલદાર ઓરતોએ જનેલાં બાળકોમાંથી ૧૬ બાળકો જનમતાંજ મરણ પામ્યાં હતાં, ૩૩, બાળકો એક વરશમાં મરણ પ[illegible]ય હતાં, ૮ બાળક ખુબખ જનમ્યાં, અને તેઓ પણ પાંચ વરશની ઉંમરે

મરણ પાંમ્યાં, અને એ બાળકના હાથ પગ જનમતાંજ ભાગેલા માલમ પડીયા હતા. એ સઘળાં પરીણામ હમેલદાર માતાના મનની ઉપર ધાસ્તીથી થયલી અસરના હતાં.

એવા બીજા અનેક દાખલાઓ નોધી શકાય છે, પણ તે ઉપર હવે વધુ બોલતું લંબાણ કીધા બરોબર થઇ પડશે, એમ લાગે છે.

આ અને એના જેવા સંસારી સવાલો ઉપર વાંચીને વીચાર કરવાનું, તેમજ તે ઉપર અમલ કરવાનું કાંમ ભવીશની માતાઓનું છે. મારૂ કાંમ મારા અનુભવ અને મારા અભીયાસનો લાભ જાહેરનાં ભલાં માટે, પુસ્તક રૂપે એકઠો કરી પ્રગટ કરી તે ફેલાવવાનું છે. તોપણ વિદયા અને હુંનરની જે જે શોધો પાછલ વીદવાંનો લાગેલા છે, અને જેના પરીણામો આજે સતાપુરવક રીતે સુધરેલી દુનીયાની પ્રજાઓ માન્ય કરતી રહી છે, તે દેખાડી આપે છે કે સંસારના સુધારા અને ઓલાદની બહુતરી અને ભલાં માટે, કાઇબી પ્રજા એ નીયમો તરફ માંનથી જોવાને બંધાયલી છે. તો માતાઓ—તમે તમારા ફરજંદોને સુધારવા માટે એ નીયમો ઉપર કાંય નહી વીચાર કરો ?

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૩૨ મું.

હમેલ. તે પીછાણવાની રીત.

PREGNANCY.

હમેલ, તેનો દસ્તાંન સાથનો સંબંધ. હુંમેલ પીછાનવાની
શારીરીક નીશાંનીઓ. ઓકારી યાને મૉરનીંગ-સીકનૅસ.
હુંમેલદાર ઓરતોને લાગુ પડતી ઓકારીના કારણ.
હમેલ દરમીયાંન ઓકારી કયારે ભયંકાર ચેતવણી આપે
છે. હમેલદાર ઓરતોને થતી ઓકારીના ઘરગતું
ઇલાજ. ઍબડૉમીનલ બૅલ્ટ અને તેનો ઉપીયોગ.
હમેલદાર ઓરતોને થતી ઓકારીના જાલમ
ઇલાજ. હમેલદાર ઓરતોને થતી ઓકારીના
ઇટાલીયંન ઇલાજ. મોહડાંમાં ફીક. સ્તં-
નમાં ફેરફાર. ગર્ભસથાંનનું મોટું થવું.
પેટ અને પીડુંના કદમાં થતા નવ
માસીક ધીમા વધારા. પેટમાં
બચાંનું ફડકવું. બચાંને પેટમાં
ફડકાવવાની રીત. ગર્ભ-
સ્થાંનની શકતી અને
તેની સ્થીતીસ્થાપક
(**Elastic**)
ખાસીઅતની
ગણત્રી.

સદગુણી સખી—

પરણી જીંદગીના સુખની ભાગ્યશાલી શરૂઆત થયા પછી, મારી પ્રેમ સખી, માતા બનવાની ઉમેદમાં, નજદીકના ભવીશની તરફ ઉલટ ભેર હરખ સાથ જોતી રહે છે. તેણીની તે હાલતનો અનુભવ, તેણીના જીગરમાં છલકી રહેલી આશાથીજ તેણીને મળે છે. આજે તે જરા વીચારમાં પડી છે, કેમકે તે હવે એક ફરજંદની માતા થશે, એમ તે ધારે છે. એ બનાવનો અનુભવ તેણીને મંન બીલકુલ નવોજ લાગે છે. તેણીના મંનની લાગણી ઉછળે છે ખરી, પણ તેણીના તંનમાં શરૂ થયલા નવા ફેરફારની જે ક્રીયા ચાલી રહી છે, તેથી તે બીલકુલ બે–ખબર હોવાથી, તેણીને એ બાબદથી કાંઇક જાણીતી કરવી જોઇએ એમ હું ધારૂ છું.

હંમેલનો દસ્તાંન સાથ સંબંધ.

બેહન, સ્ત્રીવેશમા આવેલી, અને પરણેતરને તબકકે પુગેલી એક ઓરતને જયારે દસ્તાંન પડતું અટકે છે, ત્યારે સાધારણ રીતે એવું માનવામાં આવે છે, કે તે ઓરત હમેલદાર થઇ છે. પણ એક સંસારી સ્ત્રીના દસ્તાંનનું પડવું અટકીયાથી તે ;હલદાર છે, એમ કાંઇ હંમેશ બનતું નથી. કેમકે દસ્તાંનનુ અટકવું, જેમ કોઇ વખત સરદીથી થાય છે, તેમ કોઇ વખત શરીર માહેલી કોઇ પીડાકારીને લીધે પણ થાય છે.

તેમજ કોઇ વખત એવોબી બનાવ બને છે, કે દસ્તાંનનો અટકાવ થયા વીના એક માસ સુધી સ્ત્રી ગર્ભધારણ કરી શકે છે, અને તે પછી દસ્તાંનનો અટકાવ થાય છે.

તેમજ એવાબી દાખલાની નોધ લેવાયલી માલમ પડી છે, કે કેટલીક સ્ત્રીઓ જેઓને કદીબી માસીક પ્રસંગે દસ્તાંન જતું નહી હતું, તેઓ પણ ગર્ભવંતી થવા પામી હતી.

એક પરણી સ્ત્રીને દસ્તાંન પડતું બંધ થાય, તેથી તે હમેલદાર થઇ છે એમ એકદમ નહી માની લેવાનું બીજું કારણ એ હોય છે, કે મનના જુસ્સાઓ એકદમ ઉભરી નીકલીયાથી, તેમજ દદ વીનાની ગમગીની, યા અચણુચ કોઇક આફતની ખબર સાંભળીયાથી પણ કોઇ વખત દસ્તાંન પડતું બંધ થઇ જાય છે. એ બીના ધીયાંનમાં રાખવી જોઇએ છે.

હમેલ પીછાનવાની શારીરીક નીશાંનીઓ.

હમેલ જ્યારે રહે છે ત્યારે માતાની તબીયત અને ખવાસ શરૂઆતમાં કાંઇક ઉલટ અને ઉમંગથી ચમકી રહે છે. કોઇ વખત શરીર ભરાવા માંડે છે, અને તે જાડું બનતું દેખાય છે. એ ફેરફાર ઘણું કરી નાજુક બાંધાવાલી અને નબળી તબીયતવાલી ઓરતોમાં થતો જણાય છે. કેટલીક ઓરતો હમેલની આખી મુદત પોતાના તનની કે મનની હાલતમાં કાંઇ પણ જાણવા જોગ ફેરફાર થયા વગર જ્યારે પુરી કરે છે, ત્યારે કેટલીક ઓરતો જુદી જુદી જાતની પીડાકારી એ મુદતમાં ભોગવે છે.

વૉમીટીંગ યાને મૉરનીંગ સીકનેસ.

વૉમીટ, યાને ઉલટી થવાની બીમારી, ગર્ભધારણ કરવાની એક નીશાંની ગણાય છે. પણ એ નીશાંની ઉપર કાંઇ ભરોસો મુકી શકાતો નથી, કેમકે નબળી તબીયત, અને ખાંમીભરેલી પાચનશકતીવાલી સ્ત્રીઓમાં પણ કોઇ વખત એવીજ રીતે ઉલટી થવા માંડે છે, ત્યારે સાધારણ રીતે બઇરાંઓ એવું ધારવા માંડે છે, કે તે હમેલદાર બની હશે.

એ ઉલટીની બીમારી ઘણું કરી હમેલની મુદતમાં બીજા માસની શરૂઆતમાં શરૂ થાય છે. કોઇ વખત પેહલા માસની આખેરી આગમજથી તે શરૂ થાય છે. ઘણું કરી તે સહવારને પોહર ઉઠતાને વાર થવા માંડે

છે. પેહલા જીવ ડોહલાય છે, પછી ઉછાલો થઇ ઉલટી થાય છે. એ ઉપરથી એ બીમારીને 'મારનીંગ સીકનૅસ' એવું નામ આપ્યું છે.

તેમજ હમેલની મુદત જ્યારે પુરી થવા આવે છે, ત્યારે ગર્ભસ્થાન બાળકના કદ અને ભારથી એટલું બધું તો મોટું થાય છે, કે તેથી હોજરી ઉપર જબરૂ દબાણ થવા માંડે છે. જ્યારે હોજરી ઉપર એવી રીતે દબાણ થાય છે, ત્યારે પણ ઉલટી અને ઉછાલો થાય છે.

આ ઉલટીની બીમારીનો તાકીદે ઇલાજ કરવો ઘટે છે, કેમકે તે જો જોરથી ચાલુ રહી, અને તેની દરકાર કીધી નહીં, તો તેથી ગર્ભ નીશફળ જવાની ધાસ્તી રહે છે, એટલુંજ નહી, પણ માતાની જીંદગી પણ કોઇવાર જોખમમાં આવી પડે છે. આ બીમારીના ઘરગતું ઇલાજ તરીકે શરૂઆતમાં નીચલા ઇલાજ સાધારણ રીતે તબીબની ગેરહાજરી દરમીયાન ઘણીવાર ફાયદો કરે છે.

હમેલદાર ઓરતોને લાગુ પડતી ઓકારીના કારણ.

ગર્ભવંતી સ્ત્રીને વૉમીટ થવાના કારણો અતરે સમજાવવાની હું જરૂર જોતી નથી. કેમકે એ દરદ હમેલદાર સ્ત્રીઓને અનેક કારણોને લીધે થતું રહે છે. હમેલ દરમીયાન લાગુ પડેલી ઓકારી બાજે વખત એટલું તો ગંભાર રૂપ લીએ છે, કે તેથી દરદીને જ્યારે કાંઇબી ખાધેલું કે પીધેલું પચતું નથી, ત્યારે તેની જીંદગી જોખમમાં આવી પડે છે. એવે પ્રસંગે એવાં જાલમ દરદના જાલમ ઇલાજો કુશળ તબીબોથી થવા ઘટે છે, કેમકે એવી ગમભીર પ્રકારની બીમારી, કોઇક ગંમભીર કારણનું પરીણામ હોય છે. અને તેટલાંજ માટે ઘરગતુ ઇલાજ શરૂઆતમા જો કારગત નહી લાગે, તો તબીબોની સલાહ લેવામાં કાંઇબી ઢીલ કરવી નહીં. તોપણ વાંચક બેહનોની જાણ માટે હમેલ દરમીયાન થતી

ઓકારીના અનેક કારણો વીશે નહી બોલતાં એટલુંજ જણાવેલું બસ થઇ પડશે, કે હમેલ દરમીયાંન ઓકારી થવાનું મુખ્ય કારણ, ગર્ભસ્થાંનની બદલાયલી હાલત, અને હંમેલ દરમીયાંન તેમા થતા જતા નવા પ્રયેાગનું હોય છે. નાજુક દેહવાલી અને કાવલા બાંધાવાલી સ્ત્રીઓ જયારે પેહલીજ વાર હંમેલદાર બને છે, ત્યારે તેવી સ્ત્રીઓને ઉલટીની બીમારી બાજે વખત સખત પ્રકારની થાય છે. હમેલ રેહવાની આગમજ ગર્ભસ્થાંનની હાલતમાં જો ચોક્સ પ્રકારનો બીગાડો થયલો હોય, અને તેવી સ્ત્રી જો હમેલદાર બને, તો તેથીબી ઓકારી લાગુ પડે છે.

સાધારણ રીતે હમેલ દરમીયાંન લાગુ પડેલી ઓકારી ત્રીજે મહીને ઘણું કરી નરમ પડે છે. પણ જો એ મુદતમાં ઓકારી ઘણી સખત પ્રકારની લાગુ પડે તો ચાંપતા ઇલાજોથી કાંમ લેવું, કેમકે તેમાંથી ગર્ભપાત થવાનો સંભવ રહે છે.

હમેલ દરમીયાંન ઓકારી કયારે ભયંકાર ચેતવણી આપે છે.

પણ હમેલ દરમીયાંન લાગુ પડતી ઓકારી માટે એક બીના ખાસ કરી બાંનુઓએ યાદ રાખવી ઘટે છે. તે બીનાં એ છે કે જયારે હમેલદાર ઓરતને પેહલા ત્રણ કે ચાર માસ બીલકુલ ઓકારી જેવું કાંઇ જણાય નહીં, અને પાછલથી પાંચમે મહીનેથી, યા કોઇ વખત તેથીબી અસુરેથી જો ઓકારી થવા માંડે યા લાગુ પડે, તો જાણવું કે બીમારી ગંભીર પ્રકારની નીવડશે. કેમકે તે કેટલાંક જાલમ દરદોની ગવાહી આપે છે. એવે પ્રસંગે એકદમ કોઇ બાહોશ તબીબની મદદ લેવી.

હમેલદાર ઓરતને થતી ઓકારીના ઘરગતુ ઇલાજ.

હમેલદાર સ્ત્રીને વૉમીંટ કરવાની લાગણી ઘણું કરી સહવારના પોહર મા ઉઠતાંને વાર થાય છે. ઉલટી જો સહવારના પોહરમાં બીછાણા

પરથી ઉઠતાંને વાર થતી હોય, તો ગરમ તાજી દુધની ચાહે, યા કાફીનું એક કપ પીધાથી આરામ થાય છે. દુધમાં લાઇમ વૉટર મેળવી પીધાથી, યા તો સોડા અને દુધ મેળવી બરફથી થંડો બનાવી પીધાથી, યા બરફમાં ઠંડી કીધેલી દુધ સાથની કાફી પીધાથીબી આરામ થાય છે. સહવારના પોહરમાં ઉઠતાંને વાર ઉપલા ઇલાજ કીધા પછી, દરદીએ તુરતજ ખુલ્લી હવામાં ફરવા નીકલી પડવું. ધ્યાંન રાખવું કે હવા ખરાબ યા ઠંડી નહી હોય.

માતબરોને માટે, યા જેઓની ગુંજાસ હોય તેઓ માટે બરફમાં ઠંડો કીધેલો ચેંમપીન ઘણીવાર ઉલટીને નરમ પાડે છે,

ઍબડૉમીનલ બૅલ્ટ. તેનો ઉપીયોગ.

એવ પ્રસંગે મારી દરએક દરદીને ભલામણ છે, કે 'ઍબડૉમીનલ બૅલ્ટ' (સ્ત્રીઓના પીડું ઉપર બાંધવામાં આવતા પટા)નો તેઓએ ઉપીયોગ કરવાની તજવીજ કરવી. એથી સારી અસર થવાનો વધારે સંભવ રહે છે. એકાદ બે અઠવાડીઆં એ 'બૅલ્ટ' ચાલુ પેહરી રાખવો. '* સીટ્ઝ-બાથ' રોજ લેવાની તજવીજ કરવી. જ્યારે કાંઇજ ખોરાક ટકી શકે નહી, ત્યારે દુધ અને લાઇમ વૉટર પીતાં રેહવું. ઉલટી જો એટલું છત્તાંબી નહીજ નરમ પડે, તો આઇસના ટુકડાં મોહડાંમાં રાખી ચુસવા. તેમ ન બને તો નાંહના ટુકડાં ગળી જવા. તેથીબી કોઇ વાર ફાયદો થાય છે.

બાજે વખત પેટ ઉપર સેક કરવાથીબી ઉલટી નરમ પડે છે.

એ સઘળા ઘરગંતું ઇલાજ અજમાવી જોવા. પણ એ ઉપરાંત નીચલી દવાઓને જો બને તો વપરાસમાં લેવાની તજવીજ કરવી.

ડીજીટેલીસ—(ટીંકચર) પાંચથી દસ મીનીમ (ટીપાં) દર ત્રણથી ચાર કલાકે એક આંઉસ પાણીમાં પાયાથી ફાયદો કરે છે.

* 'સીટ્ઝ બાથ' કેમ લેવાય છે, તે વીશે પછવાડે જણાવ્યું છે.

હોજરીમાં કાંઇક પ્રકારની હરકતના સબબથી જ્યારે ઉલટી થતી હોય, ત્યારે નીચલી દવાઇઓ ખાસ કરી વાપરવામાં આવે છે.

૧ બીસમથ સબનાઇટ્રેટ. ૩, ગ્રેનના પ્રમાણમાં.

૨ સોડા બાઇકાર્બ. ૫ થી ૧૦ ગ્રેનના પ્રમાણમાં.

૩ સોડા બ્રોમાઇડ. ૫ થી ૧૦ ,, ,,

આ દવાઓ સુચવેલાં પ્રમાણમા કેવળ નીરદોશ છે, અને તે અવાર નવાર વારા ફરતી રીતે દરદીને ચાલુ ૩ થી ૪ કલાકને આંતરે દીવસમાં ત્રણથી ચાર વખત આપવામાં આવે છે.

બીજા ઇલાજો.

લાઇકર્વોર સ્ત્રીકનીયા, સેરીસીન, બેલેડોના, પેપસીન, નાઇટ્રોગ્લીસરીન (I in 100)નું એક ટીપું, વગેરે દવાઓ ઘણીવાર વાપરવામાં આવે છે. પણ એ સઘલાં માહેલી કોઇબી દવાનો ઉપીયોગ, તબીબે નેજ કરવા દેવો.

એ ઉપરાંત જાણવા જોગ એક બીજો ઇલાજ તે કાફીમાથી નીકલતો કાફેઇન નામનો તત્વ છે. જે ¼ ગ્રેનથી ½ ગ્રેનના પ્રમાણમાં દર બે કલાકને આંતરે આપવાની ડાકટર બારન્સ ભલામણ કરે છે.

હુમેલદાર ઓરતોને થતી ઓકારીના જાલમ ઇલાજ.

હમેલદાર ઓરતોને થતી ઉલટી અટકાવવાના જાલમ ઇલાજો ત્યારેજ લેવા પડે છે, કે જ્યારે દરદીની જીંદગી તેમજ પેટ માહેલો ગર્ભ જોખમમાં આવી પડે છે. એ જાલમ ઇલાજો કુશળ તબીબો પાસેજ કરાવવા ઘટે છે, માટે તેને અતરે લંબાવાની જરૂર નથી. એવા ઇલાજોમા પેટ ઉપર બલીસ્ટર મારવાથી, વીજલીક બેટરી લગાડીયાથી, તેમજ મોરફીઆના સુઇઆ મુકીયાથી થાય છે.

ગર્ભવંત સ્રીઓને થતી ઓકારીનો ઇટાલીયન ઇલાજ.

સુવાવડના પ્રખ્યાત તબીબ બારન્સ કહે છે, કે ઇટલીમાં ગર્ભ-વંત સ્રીઓને થતી ઓકારી અટકાવવાના ઇલાજ તરીકે આજેબી સ્રીઓને સંગરા મુકવામાં આવે છે. અને એ સંગરા મુકવાનો ઇલાજ ઇટલીમાં એક માનીતા ઇલાજ તરીકે જણાવેલો છે. પણ એ ઇલાજની હીમાયત આપણા દેશની સ્રીઓમાં થઇ શકે કે નહી, તે તો ફકત બાનુઓ પોતેજ કહી શકશે.

મોહડામાં ફીક આવવી.

કોઇ વખત હમેલદાર ઓરતોના મોહડામાં પાંણી જેવા પતલા થુક છુટીયા કરે છે. ગર્ભવંતી ઓરતોમાં આ નીશાંની કોઇજ વાર માલમ પડે છે. એ થુક યા ફીકનો રંગ સેહજ સુફેદ હોય છે. અને કોઇ વખત તે ઘણીજ ચીકણી હોવાથી મોહડાંમાંથી પડવી મુશકીલ થઇ પડે છે. આ થુકની નીશાંની કોઇજ વાર માલમ પડે છે.

સ્તનમાં ફેરફાર થવો.

સ્રીની છાતી તેણીના જનંન શરીર બંધંન સાથ નીકટનો સંબંધ ધરાવે છે. ખુદરતે બાળકના જનમ પછી તેના પોશણ માટે તેમાંથી દુધનો ઝરો વેહતો કરવાની યોજના રાખી છે.

સ્રીની છાતી હંમેશાં તેણીની જનંન ઇન્દ્રીઓના કદના પ્રમાણમાં ખીલે છે. હમેલ દરમીયાંન તે કદમાં વધારે ખીલવા માંડે છે, અને હંમેલથી સ્રી ફારેગ થીયા પછી, તે ખાસ કરી વધારે ખીલે છે.

હમેલ રેહા બાદ ચારથી બાર અઠવાડીયાં પછી સ્રીની છાતીનું કદ મોટું થવા માંડે છે. કોઇ વખત એ મુદત આગમજ એ, અને એવાજ બીજા ફેરફારો છાતીના બાંધામાં થવા માંડે છે, અને કોઇ

વખત એ ફેરફારો ઘણા અસુરેથી થાય છે. પણ કોઇ વખત કોઇ કોઇ સ્ત્રીઓમાં કાંઇપણી એવા ફેરફાર થતા નથી. જો કે હંમેલની નીશાંની તરીકે સ્ત્રીની છાતીના બાંધામાં થતા ફેરફાર ઉપર હંમેશા ગણુતી કરવામાં આવે છે, પણ—કોઇ વખત ઉપલી નીશાનીઓ જયારે બીલકુલ માલમ પડતી નથી ત્યારે એક સ્ત્રી હમેલદાર છે કે નહી, તે પીછાનવું જરા મુશકીલ થઇ પડે છે.

ગર્ભસ્થાંનનું મોટું થવું.

હમેલ પીછાનવાની એનેક રીત અને નીશાંનીઓમાં ગર્ભસ્થાંનનું મોટું થવું એ એક મુખય નીશાંની હોય છે. હમેલ રેહા પછી લગભગ ૮ થી ૧૦ અઠવાડીયાં પછી ગર્ભસ્થાંનની હાલત, પીડુ ઉપર હાથ મુકી બાહારથી તપાસતાં તેના વધી જયલાં કદ ઉપરથી કાંઇક ખાતરી પુરવક સેવટ ઉપર આવાય છે. એ પરીક્ષા પતલાં કદની સ્ત્રીઓમાં આસાનીથી થઇ શકે છે.

પેટ અને પીડુનું મોટું થવું.

ત્રીજે મહીને પીડુના આકારમાં કાંઇક ફેરફાર જણાય છે. એ મુદત પછી નવ માસ સુધી તેના કદમા ચાલું વધારો થતો રહે છે.

પેટમાં બચ્ચાંનું ફડકવું.

(પેટ માંહેલાં બચ્ચાંની અંદર જીવ ક્યારે આવે છે.)

હમેલ પછી પેટમાં બચાંનું ફડકવું જયારે માતાને પેહલા વેહલું લાગે છે, ત્યારે સાધારણ રીતે એવું કેહવાય છે કે બચાંમાં જીવ પડયો છે. પણ એ વીચાર ભુલ ભરેલો છે. આ વાત જાણવી જરૂરની છે કે હમેલ રેહા પછી તુરતજ ગર્ભમા જીવની ચીંગારી પડેલી હોય છે. પણ હમેલની શરૂઆતમાં માતાને પોતાના ગર્ભનું ફડકવું માલમ પડતું નથી, તેનું કારણ એ છે, કે ગર્ભસ્થાંનમાં હમેલ રેહા પછી તે પીડુને લાગે, એટલું બધું તે

મોટું થયલું નહી હોવાને લીધે, ગર્ભની હીલચાલ માતાને ખબર પડતી નથી. પણ જ્યારે ગર્ભસ્થાંન પીડુને અથડે એટલું મોટું થવા પામે છે, ત્યારેજ ગર્ભસ્થાંનમાં થતી ગર્ભની હીલચાલ માતા અનુભવી શકે છે. એવી રીતે ચોથે કે પાંચમે મહીને ગર્ભસ્થાંન પીડુને અથડી શકે એટલું મોટું થાય છે, અને ત્યાં સુધી સાધારણ રીતે એવું ધારવામાં આવે છે, કે પાંચમે મહીને પેટ માંહેલાં બચાંને જીવ આવે છે. પણ તે વીચાર ભુલભરેલો છે.

બચાંને પેટમાં ફ્રુડકાવવાની રીત.

બચું જયારે પેટમાં ફ્રડકે છે, ત્યારે એક પંખીના ફ્રડફ્રડવા જેવી હીલચાલ માતાના પેટમાં થતી હોય, એમ માતાને લાગે છે. માતાના પીડુ ઉપર આંગલાં વડે ટકોરા મારીયાથી એ હીલચાલ કોઇ વખત થતી જણાય છે. તેમજ હાથને ઠંડા પાણીમાં બોળી ઠંડા કીધા પછી, પીડું ઉપર મુકી તપાસતાં બચાંની હીલચાલ હાથને લાગીયાથી, તે સમજી શકાય છે.

પણ હંમેશાંજ એ રીતે હંમેલ પીછાની શકાતા નથી. કોઇ વખત એ રીત નીશફ્ળ પણ જાય છે. કેમકે પેટ અને પીડુનું વધવું કોઇ વખત ભીત્તરમાં થતાં દુખ દરદોને લીધે પણ થાય છે. એ બધી વીગતોનો ખુલાસો અતરે કરવો નકામો છે, કેમકે તે તબીબોનેજ કાંમ લાગે તેવી બીના છે. ઘણીક વાર ભીત્તરના દરદને પીછાનવાની ભુલ કીધાથી બીન અનુભવી તબીબો વટીક એવું સમજે છે, કે ઓરત ગર્ભવંતી હોવી જોઇએ.

ગર્ભસ્થાંનની શકતી અને તેની સ્થીતીસ્થાપક ખાસીઅતની ગણત્રી.

ગર્ભસ્થાંનની રચના અને ખાસીઅત શરીરની કોઇપણ ઇન્દ્રીઓ સાથ

સરખાવતાં અતીશય અજાયબ અને વીચીત્ર લાગે છે. ખાસ કરી તેની સ્થીતીસ્થાપક (Elastic) ખાસીઅત અજાયબ જેવી માલમ પડીછે. હમેલની મુદત દરમીયાંન, નવ માસની આખેરી સુધીમાં બચાંના શરીરના કદ અને ભારથી ગર્ભસ્થાંન એટલું બધું તો ખેંચાઇ તનાઇને મોટું થાય છે, તે કે પોતાના અસલ કદના કરતાં વીસગણું વધારે મોટું થઇ જાય છે. તેમજ તેની સમાવેશ કરવાની શકતીનુ કદ, અસલ કરતાં ૫૦૦ ગણું વધારે ખોલી શકે છે.

ગમે એવી ખાતરી પુરવક નીશાંનીઓ દરશાવ્યા છતાં એટલું તો નકી છે, કે પેહલા બે ત્રણ માસ સુધીજ એ નીશાંનીઓને આધારે કાંઇક સેવટ ઉપર આવી શકાય છે. પણ એટલાં માટે ફકત ઉપલી નીશાનીઓનેજ આધારે એક ઓરત હમેલદાર છે, કે નથી, તે કેહવું જોખમ ભરેલું છે. દાખલા તરીકે હમેલ રેહતાંજ દસ્તાંન બંધ થાય છે, પણ આપણે જાણીએ છીએ, કે અનેક કારણોથી દસ્તાંન બંધાઇ જાય છે. હમેલદાર ઓરતનુ પીડું મોટું થાય છે, પણ તેમ તો બીત્તરમાં થયલી અનેક બીમારીથીબી પીડુ મોટું થાય છે. ત્યારે એવા સંજોગ વચે આપણુ નકી ખરાં સેવટ ઉપર આવી શકતાં નથી. ખરૂં સેવટ તો અસુરેથીજ આવે છે, અને તે ખરાં સેવટને લાવવાનુ કાંમ વખતને હાથ પડેલું હોય છે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૩૩ મું.

સેહલ સુવાવડ.

HYGIENE OF PREGNANCY.

દુઃખ કે દરદ વીના સ્ત્રીઓએ બાળકને જનમ આપવાની રીત. હુંમેલદાર સ્ત્રીએ કેવો ખોરાક લેવો. હુંમેલ દરમીયાંન ચોકસ ચીજ ખાવાના શોખ. હુંમેલ દરમીયાંન સ્ત્રીઓએ કસરત કેવી કરવી જોઇએ. કઇ સ્ત્રીઓ સુવાવડના દુખથી વધુ દુખી થાય છે. હુમેલ દરીમીયાન મનને રોકવાની સુરસ રીત. હુંમેલ દરમીયાન પોશાક કેવા પેહડવા જોઇએ. હુંમેલ દરમીયાન સ્ત્રીઓએ અંઘોળ કરવાની રીત. કેઇ જાતની અંઘોળથી બાળકને જનમ આપવો સ્ત્રીને સેહલ પડે છે. હુંમેલ દરમીયાન સ્ત્રીના સ્તંનની સંભાલ લેવાની રીત. સ્તંનમા થતા દુખારાનો ઇલાજ. સ્તંનના મુખ ('નીપલસ') દબાઇ ગયાં હોય, તેનો ઇલાજ. સ્તંનના મુખ (નીપલસ) સુજી આવી દુખતાં હોય, યા તે ઉપર ચીરા પડીયા હોય, તેના ઇલાજ.

મારી માનવંત સખી

હમેલ રેહા પછી, પ્રસવવેદનાનો વખત, સ્ત્રીની આખી જીંદગીમાં મુશકીલમાં મુશકીલ ઘડી દેખાડનારો હોય છે. એવી કોઇ જીવ સતોસતની ઘડી સ્ત્રીની જીંદગીમાં જોખમભરી નહી હશે, કે જે પ્રસવવેદનાના જેટલી જોખમભરી હોય. એજ કારણસર હજારો સ્ત્રીઓ હમેંશાં હમેલના અંજામ માટે ચીંતાતુર રેહ છે, અને એજ કારણસર સ્ત્રીઓ ગર્ભવંત થયાથી હંમેશાં પોતાના જીવને જોખમમાં આવી પડેલો સમજી ધાસ્તી ખાય છે.

તોપણ આ પત્ર મારફતે હું મારી બેહનપણીઓને વીસ્વાસ સાથ જાહેર કરૂંછું, કે મારી સુચના અમલમાં મુકી તે પ્રમાણે જો તેઓ ચાલવાની તજવીજ કરશે, તો મોટે ભાગે, પ્રસવવેદનાની કષ્ટી તેઓ કદીબી અનુભવશે નહી, અને તેઓને પોતાંના તેમજ પોતાના બાળકની જીંદગી માટે સેહજબી ધાસ્તી રાખવાની જરૂર રેહશે નહી.

દુખ કે દરદ વીના સ્ત્રીઓએ બાળકને જનમ આપવાની રીત.

અજ્ઞાંન અને બીનમાહીતગાર સ્ત્રીઓના ધ્યાંનમાં મારી આ તકરાર કદીબી ઉતરે એમ નથી. કેમકે તેઓ એમજ સમજે છે, કે બાળકને જનમ આપવાની વખતે સ્ત્રીઓને મહાંન વેદના થીજ જોઇએ, અને તે વેદનાનો કાંઇબી ઇલાજ છેજ નહી. પણ આ વાત હંમેશા દરએક સ્ત્રીઓએ યાદ રાખવી ઘટે છે, કે કારણ વીના પરીણામ કદીબી નીપજતું નથી. પ્રસવવેદનાના દુખો, એ કાંઇજ નહી પણ ખુદરતના નીયમને તોડવાનાં માત્ર પરીણામ છે. બેદરકારી, અને બેપરવાઇથી ખુદરતના નીયમને હમેલદાર સ્ત્રીઓ જયારે તોડે છે, ત્યારેજ પ્રવસવેદનાના દુખો તેમને વેઠવાં પડે છે, એ વાત તેઓએ કદીબી ભુલી

જવી જોઇતી નથી. પણ જો દરેક હમેલદાર સ્ત્રી નીચલી સુચના ઉપર અમલ કરે, તો તે સ્ત્રી મોટે ભાગે પોતાના પ્રસવવેદનાના દુખોને દુર કરી શકે છે. એ સુચના હવે હું રજુ કરૂં છું.

હમેલદાર સ્ત્રીએ કેવો ખોરાક લેવો.

બાળકને જનમ આપતાં માતાને જે વેદના વેઠવી પડે છે, તેને ખોરાક સાથ ઘાડો સંબંધ હોય છે. એટલુંજ નહી પણ બચાંના શરીર ઉપર પણ, માતાએ લીધેલા ખોરાકની અસર થાય છે. એટલા માટે ખોરાકની બાબદ પેહલાં ધ્યાંનમાં રાખવાની જરૂર છે.

૧. હમેલદાર સ્ત્રીએ ઘણો પુષ્ટીકારક, તેમજ ભારી ખોરાક બીલકુલ લેવો નહી.

૨. હમેલ દરમીયાંન સઘળો ખોરાક સારો અને સેહલથી જરપત થાય તેવો હોવો જોઇએ.

૩. હમેલ દરમીયાંન જેમ બને તેમ ફુટનો વધારે ઉપીયોગ કરવો.

૪. હમેલ દરમીયાન ખાધા આગમજ જો બને તો એકાદ બે ગરમ પાણીના ગલાસ પીવાની આદત પાડી હોય, તો તેથી અનેક દુ:ખ દરદ થતાં અટકે છે. ખોરાક પણ તેથી સેહલાઇથી હજમ થાય છે.

૫. હમેલ દરમીયાન ગરમ દીલ ઉસકેરનારી ચીજો ખાવી નહી. તીખાસ, ખટાસ, મીઠાસ જેમ બને તેમ ઓછો ખાવો, બળકે ખાવોજ નહી.

૬. હંમેલ દરેમીયાન દીવસમાં ફકત ત્રણ વખત ખાવું, અને તેબી બરોબર વખતસર ખાવું.

૭. હમેલ દરમીયાંન માંસનો ખોરાક ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓએ જેમ બને તેમ ઓછો ખાવો, કેમકે એવા ખોરાકથી જ્ઞાંનતંતુ ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થાય છે.

૮. હમેલ દરમીયાંન ઘણી 'સ્ટ્રોંગ' ચાહ તેમજ કાફી પીવી નહી, કેમકે તેથી ઘણીક વખત બદહજમીત થાય છે, અને ઉછાલો તથા ઉલટીની પીડાકારી બાજે વખત જોર કરે છે.

૯. હમેલદાર ઓરતે બીર, પોર્ટર, વાંઇન, કે દારૂ કદીબી પીવો નહી. બઇરાંઓ એવે વખતે કાંઇબી દારૂ પીવા માટે તાકીદથી ભલામણ કરી કહે છે કે, "જીવ હુશીઆરા થશે." પણ તે વાત ખોટી છે, કેમકે દારૂથી પેટ માંહેલાં બચાંને, તેમજ માતાને નુકસાંન થાય છે.

૧૦. હમેલ દરમીયાંન કબજીઆત રહે તો કોઇ મીનરલ વાંટરનો ઉપીયોગ કરવો.

૧૧. હમેલ દરમીયાંન બનતાં સુધી જાગરણ કરવું નહી.

૧૨. હમેલ દરમીયાંન ખુલ્લી હવાવાલા ઓરડામાં સુવાની તજવીજ કરવી.

હમેલ દરમીયાંન ચોકસ ચીજ ખાવાના શોખ.

હમેલ દરમીયાંન કોઇ વખત સ્ત્રીને જુદી જુદી ચીજ ખાવાના શોક થઇ આવે છે. કોઇ વખત એવી ચીજ ખાવાનો શોખ હમેલદાર ઓરતને થાય છે, કે તેથી ખરેખર મોટું નુકસાંન થવાની વકી રહે છે. તોપણ એવી રીતના શોખ બનતાં સુધી દાબી દીધા હોય, તો વધારે સારૂ થાય છે.

એવું સાધારણ રીતે બઇરાંઓ માને છે, કે હમેલદાર સ્ત્રીના શોખ જો પુરા પાડીયા નહી હોય, તો તેથી બચાંની ઉપર કાંઇક અસર થાય છે. પણ તે વાત ખોટી છે. ગર્ભવંતી ઓરતોને જો એવું કાંઇક ખાવાના શોખ થાય, કે જેથી કાંઇબી સારૂં પરીણામ આવે નહી, અને શરીર ઉપર તેની સારી અસર થતી નહીં હોય, તો જેમ બને તેમ તેવા શોખને દાબી દેવા માટે, હમેલદાર ઓરતોએ પોતાના મન ઉપર કાબુ

રાખીને કામ લેવું ઘટે છે. જેઓ નબળાં મનના હોય છે તેઓજ એવી કીસમના શોખને પંપાલે છે. તેમ કરી તેઓ પોતાને નુકસાન કરે છે. માટે એવા કઢંગા શોખને દાબી દેવામા ફાયદો સમાયલો છે.

હમેલ દરમીયાંન કસરત કેવી કરવી જોઇએ.

હમેલની શરૂઆતથી તે છેવટ સુધી, ચાલુ કસરત જો કીધી હોય, તો તેના કરતાં કોઇબી કીસમની બીજી સુચનાથી પ્રસવવેદનાના કષ્ટ ઓછાં થવાનાં નથી. ઘણીક સ્ત્રીઓ હમેલદાર થતાંજ અઇઆસી અને આલસુ બની, બાહાર ફરવા હરવાનું મુકી દીએ છે, તેમજ કાંઇગી કામકાજ કરવાનુ પડતું મુકી અરડાઇને પડી રહે છે. પણ જેઓ હંમેલ દરમીયાંન સોફા અને ખુરસીમાં અરડાઇને પોતાનો વખત કાહાડે છે, તેઓ પોતાની ખરાબીનો પાયો પોતાને હાથે શરૂઆતથીજ નાખતાં આવે છે. જેઓ પોતાના ઘરના કામકાજમાં મેહનત અને કસરત કરતાં રહે છે, તેઓ પોતાની પ્રસવવેદનાને વખતે કાંઇપણ દુખ વીના સેહલાઇથી પોતાના બાળકને જનમ આપી શકે છે.

કઇ સ્ત્રીઓ પ્રસવવેદનાના દુખથી વધુ દુખી થાય છે.

બાળકને જનમ આપતી વખતે, કીસમ કીસમની વેદનાથી કીયા વરગની સ્ત્રીઓ વધારે હેરાંન થાય છે, તે વાત છુપી નથી. ગરીબ અને મુફલેસ તેમજ મેહનતુ વરગની સ્ત્રીઓ મોટે ભાગે એવી કીસમની વેદનાથી બીલકુલ નીરાળી રહે છે, એ વાત જાણીતી છે. ઘણાક દાખલા એવા જણાયલા છે, કે જેમાં મેહનતું વરગની હમેલદાર સ્ત્રીઓ રસ્તામાં યા ખેતરમાં બાળકને જનમ આપી, પોતાની સારવાર પોતેજ કરે છે, અને કલાક એકમાં તે પોતાના બાળકને લઇ પાછી પોતાને કામે પણ લાગી જાય છે.

પણ બાળકને જનમ આપતાં હેરાનગતી ભોગવનારી સ્ત્રીઓનો મોટો ભાગ, મોજ શોખમાં પડેલી માતબર સ્ત્રીઓ, તેમજ મધયમ વરગની અભ્યાસી ઓરતો હોય છે. તેઓ ખુદરતના નીયમો વીરૂધ પોતાની જીંદગી ગુજારી, બાળકના જનવાના કાંમને મુશકીલ બનાવી પોતાની જીંદગીને જોખમમાં લાવી મેલે છે.

એટલાં માટે શરૂઆતથીજ દરએક હમેલદાર ઓરતે નીયમીત ખુલ્લી હવામાં રોજ ધીમે અને ધીરે કદમે ફરવાની આદત રાખવી, કેમકે એવી રીતની કસરતથી શરીરના સઘળા ભાગો મજબુત થશે, અને પ્રસવવેદનાના સંકટોનું મોટે ભાગે નીવારણ થશે.

હમેલ દરમાંયાંન મનને રોકવાની સરસ રીત.

હમેલ દરમીયાંન કોઇબી રીતે મનને ભમતું રાખવા કરતાં તેને રોકી રાખવાની ઘણી જરૂર છે. ખાસ કરીને હમેલની મુદતના છેલ્લા તબકા વખતે, મનને જેમ બને તેમ રોકેલું રાખવું. જો મનને રોકવાના બીજા કોઇ સંજોગ મળતા નહી હોય, તો ઘરના કામકાજમા જેમ બને તેમ રોકાઇ જવાથી, એ મતલબ સરશે. પણ ઘરના કાંમમા રોકાવાથી, ખુલ્લી હવામાં ફરવા હરવાની કસરત કદીબી મુકી દેવી નહીં. જો લાંબે છેટે ચાલી શકાય નહી, તો થોડે છેટે પણ ચાલવું. એ ફરવાની કસરત છેવટ સુધી ચાલુજ રાખવી. પણ વળી અટેરૂં કરવાથી પહરેજ રેહવું, અને કોઇબી રીતે થાક ચહડે એટલું બધુ કદીબી ચાલવું નહીં. ખાસ કરી ત્રીજે અને સાતમે માસે થાક ચહડે એટલી બધી ફરવ હરવાની કસરત કરવી નહીં.

હમેલ દરમીયાંન પોશાક કેવા પેહરવા જોઇએ.

ફીશીયારી અને ફેશંનવાલા તેમજ તબીયત અને દેહને ખરાબ કરે એવા પોશાકો બાબદ આ તેમજ મારાં આગલાં પુસ્તકમા (સ્ત્રીના

સાચા સલાહકારમાં) મેં વીગતવાર ખુલાસો કીધા પછી, હવે આ પ્રસંગે તેજ બાબદ વધુ લખવાની જરૂર હું જોતી નથી. પણ ફરી એક વાર બોલવું પડે છે, કે તે સઘળા પ્રીશીયારીભરેલા પોશાકો, તેમજ તંગ પેહરણોથી હંમેલદાર ઓરતે બીલકુલ દુર રેહવું જોઇએ છે.

આ વાત હમેલદાર ઓરતોએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી, કે તેઓએ પોતાની ગર્ભવંત હાલ દરમીયાન કદીબી 'ઉંચી હીલના બુટ કે શુઉ' પેહડવાં નહી, કેમકે તેથી નુકસાન થવાના અનેક સંભવ રહે છે. ઉંચી હીલના વેલાતી ખાસડાંનો શોખ, બાજે વખત હમેલદારનો જીવલેણ થઇ પડે છે. કોઇ વખત એવી ઉંચી હીલથી પગ ફરી જાય છે, તો તેથી ગર્ભવંતી સ્ત્રીનો મામલો બગડતાં સેહજબી વાર લાગતી નથી. આ બાબદ વીસ્તારી લંબાવવાની જરૂર રેહી નથી, અને એટલાંજ માટે 'ફ્લૅટ-હીલ'ના બુટ કે શુઉની ભલાંમણ હંમેલદાર બાંનુઓને હું હંમેશાં કરતી રેહી છું.

એક આગલા જુનાની કાયદાશાસ્ત્રીએ એવા ધરાની હીમાયત કરેલી નોંધાઇ છે, કે કોઇબી હમેલદાર ઓરતે તંગ પોશાક પેહરવા નહી. જમાનાના તે આગલા વખતમાં જયારે તંગ પોશાક વીરૂધ આવી રીતના સરકારી કાયદા દેશની રઇયત માટે બંધાતા હતા, ત્યારે આજના કેળવણી અને સુધારાના વખતમાં, એ વાત ઉપર આપણી દરએક બાંનુએ વીચાર કરવો ઘટે છે. શરીરને ઘાટઘટમનું બનાવવાની મતલબથી આવી પ્રીશીયારી જો અમલમાં મુકાતી હોય, અને તેનું પરીણાંમ જીવલેણ અંજામમાં પ્રસવવેદનાને વખતે જો આવે, તો તે માટે તેવી બાંનુઓએ પોતાનોજ ઉપકાર માનવો ઘટે છે. એવે પ્રસંગે જેમ બને તેમ રમતા પોશાક પેહરવાથી ફાયદો થાય છે. બૉડીસ કે એવાંજ બીજાં કોઇબી પેહરણ હંમેલદાર સ્ત્રીએ પેહરવાં નહીં, કેમકે તેથી

છાતી દબાઇ જાય છે, અને જયારે છાતીના ઉધરભાવમાં ખાસ વધારો થવો જોઇએ, ત્યારેજ તેનો ઉધરભાવ અટકી પડે છે, અને બાળકના પોશણનું કીંમતી સાંધન એ રીતે નાશ પામે છે.

એક વધુ ખરાબી હંમેલદાર સ્ત્રીઓના હકમાં એવા તંગ પોશાકથી જે થાય છે, તે એ કે સ્તંનનું મુખ, (Nipple) દબાઇને અંદર બેસી જાય છે. અને તે એટલું બધું તો બાજે વખત દબાઇ જાય છે, કે બાળકના મોહડાંમાં પણ તે પુગી શકતું નહીં હોવાથી, દુધમલ બાંળક ભુખે તવલતું રહે છે. એ ઉપરાંત સ્તંનને લગતાં અનેક દુઃખ દરદો ઉભરી નીકળે છે, તે વીશે અતરે લખવાની જરૂર નથી.

હંમેલ દરમીયાંન સ્ત્રીઓએ અંઘોળ કરવાની રીત

અંગની સફાઇ અને અંઘોળની ખુબી માટે મેં મારાં આગલાં પુસ્તકમાં સરવે કાંઇ જાણવા જોગ ખુલાસા કીધા છે. તેમજ ચાંમડીની બનાવટ માટે પણ ચીત્ર સહીત ખુલાસા મેં તે પુસ્તકમાં વરણવેલા છે. પણ હમેલદાર ઓરતે કેમ અને કયારે તથા કેવી રીતે અંઘોળ કરવી, એ વીશે કાંઇક ખુલાસો આ પ્રસંગે કરેલો ઠીક થઇ પડશે.

હમેલ દરમીયાંન દર દીવસને આંતરે જો અંઘોળ કીધી હોય, તો તેમાં નુકસાન જેવું કંઇ નથી. તોપણ દરેક હમેલદાર ઓરતે આ વાત ધ્યાંનમાં જરૂર રાખવી જોઇએ, કે હંમેલ દરમીયાન તેઓએ ખાસ કરી પોતાનું શરીર વધારે સફાઇદાર રાખવાની જરૂર છે. સાધારણ સંજોગ વચે આંતરે આંતરે અંઘોળ કરવાની જો તમને જોગવાઇ મળતી હોય યા આદત હોય, પણ હંમેલ દરમીયાન બને તો રોજ અંઘોળ કરી પોતાના તંનને સફાઇ સુઘડાઇથી સજ્જ રાખવાની જરૂર છે. બઇરાંઓનું એવું કેહવું છે, કે રોજ અંઘોળ કરતાં પેટ માંહેલા બચાંને સરદી

લાગશે. પણ તે વાત ગલત છે. બાળકને તેથી કાંઇબી એલજાંમ પુગે એમ નથી. એલજાંમને બદલે ઉલટો અંઘોળથી ફાયદોજ થાય છે, કેમકે સ્ત્રીની હમેલદાર હાલતમાં તેણીના શરીરમાં ફરતાં લોહીની ઝડપમાં ફેરફાર થતો હોવાથી, શરીરમાંથી ચામડીની બાહેર નીકલતી મલીનતામા પણ વધારો થતો રહે છે. અને તેથી શરીરને વધારે સફાઇદાર રાખવા માટે ચાલુ અંઘોળ કરવાની જરૂર છે. અંઘોળ માટે પાણી ગરમ લેવું. પણ તે ઘણું ગરમ, તેમજ ઘણું ઠંડુ હોવું નહી જોઇએ. જો ઉશણુમાપક યંત્ર (થરમોમીટર) ઘરમાં હોય, તો તે વડે અંઘોળના પાણીની તપાસ કરવી, કે તે ૧૦૦ ડીગ્રીથી વધારે ગરમ નહીં હોય, અને ૯૦ ડીગ્રીથી તે વધારે ઓછું ગરમ પણ નહી હોવું જોઇએ.

કેઇ જાતની અંઘોળથી બાળકને જનમ આપવો સ્ત્રીને સેહલ પડે છે.

બીજી કોઇ કીસમની અંઘોળના સવાલને બાજુ મુકી, પ્રસવવેદનાનું દુઃખ દુર કરવા સારૂં તબીબો સીત્ઝબાથ (Sitz Bath) ને નામે જણાયલી અંઘોળ માટે ખાસ ભલામણ કરે છે. એ અંઘોળ ઉપરાંત વીદવાંન તબીબ કેલોગ ગરમ સેહતાં પાણીનો "ડુશ" લેવાની પણ ભલાંમણ કરે છે. એ બંને ઇલાજ જો કે બીલકુલ નીરદોશ છે, પણ તે શરૂ કરવા આગમજ દરદીએ પોતાના તબીબને પુછીને કામ લેવું બેહતર છે. સીત્ઝ બાથ કેવી રીતે લેવાય છે, તે આ પુસ્તકને છેડે મે વરણવેલું છે. આ બે ઇલાજ માટે એ જરમંન વીદવાંન પુરતી ખાતરી આપે છે, કે તેથી પ્રસવવેદના મોટે ભાગે થતી અટકે છે. ખાસ કરી ગર્ભસ્થાંનને જો કાંઇ બીમારી હોય છે, તો તેથી તે નાબુદ થવાનો સંભવ રહે છે. યાદ રાખવું કે એ બંને ઇલાજો કરતી વખતે પાણી કદીબી ઘણું

ગરમ, તેમજ ઠંડું, બીલકુલ લેવું નહી, કેમકે તેથી ગર્ભપાત થવાના સંભવ રહે છે. અને ઇલાજ માટે ૯૪ ડીગ્રી જેટલું ગરમ પાણી લેવું, અને ૮૮ ડીગ્રી જેટલું ઠંડું પડી જાય, એટલે તે વાપરવું નહી.

ઉપલી અંઘોળ, હંમેલની શરૂઆતના માસમાં લેવાનું શરૂ કરવું, અને અઠવાડીયાંમાં તે બેથી ત્રણ વખત લેવું. પણ હંમેલની પાછલી મુદતને ટાંકણે, તે દરરોજ લેવું, અને છેલ્લાં અઠવાડીયાંમાં બને તો દીવસમાં બે વાર, સવાર સાંજ લેવા માંડવું. આ બાબત ખરેખર સ્રીના દુઃખ નીવારણની હોવાથી તે ઉપર વીદવાંન કેલોગના બોલ હું ઉતારી લેઇ, દરએક સ્રીનું તે ઉપર ધ્યાંન ખેંચું છું.

"The baths (એટલે કુશ અને સીત્ઝબાથ) above described should be taken during the early months of pregnancy, two or three times a week, and daily or even twice a day during the last few weeks. We have seen the most satisfactory result follow the employment of these simple measures, when perseveringly used, even when the same persons had, on previous occasions suffered extremely."

હમેલ દરમીયાંન સ્રીના સ્તંનની સંભાલ લેવાની રીત.

આ બહુ અગત્યની બાબદ ઉપર આ તેમજ આગલાં મારાં પુસ્તકમા જોઇતો ખુલાસો કીધા પછી, અતરે થોડીક નવી બીના જણાવવી જરૂરની છે. હંમેલદાર સ્રીએ પોતાની છાતીની સંભાળ ખાસ લેવી ઘટે છે, કે જેથી બાળકને ધવડાવતાં તેણીને થતી વેદના અટકે, અને બાળકની જીંદગી જોખમમાં આવતી બચે.

છાતીની ઉપર તંગ પોશાક પેહરવા બંધ કરવા, તેમજ ગરમ કપડાંના પેહરણથી પડતી ગરમી, જેમ બને તેમ ઓછી કરવી. તંગ પોશાકથી સ્તંનના મુખ દબાઇ જાય છે, અને બાળકના મોહડાંમાં ધાવતી વખતે તે બરોબર પકડાઇ નહીં શકાવાથી, બાળક ભુખે તવલે છે. વળી પોશાકના દબાંણથી સ્તંનમાં દુધ પેદા કરવાની નળીઓ બંધ થઇ જાય છે, અને તેથી દુધ આવતું અટકી જાય છે, અને પુરતા જથામાં તે બાળકને મળી શકતું નથી.

સ્તંનમાં થતા દુખારાનો ઇલાજ.

સ્તંન જો દુખતાં હોય, તો ગરમ સેક કરવા, યા તે ઉપર અલસીની પોટીસ મુકવી.

સ્તંનના મુખ દબાઇ ગયાં હોય, તેના ઇલાજ.

સ્તંનના મુખ (nipples) નાંહના હોય, યા તે અંદર દબાઇને ખેંચાઇ ગયલાં હોય, તો માતાએ તે પોતાને હાથે રોજ ધીમે અને ધીરે બાહાર ખેંચી કાહાડવાની ચાલુ તજવીજ કરતાં રેહવું. સ્તંનનું કદ જો નાંહનું થઇ ગયું હોય, તો તેના ઇલાજ, સ્ત્રીના સલાહકારમાં જે મેં વીગતવારે જણાવેલા છે, તે તપાસી ચાલુ કરવાં.

સ્તનના મુખ સુજી આવા દુખતા હોય, યા તે ઉપર ચીરા પડીયા હોય, તેનો ઇલાજ.

સ્તંનના મુખ અવારનવાર એ પ્રસંગે સુજી આવી દુખાય છે, યા કોઇ વખત તે ઉપર બારીક ચીરા પડી આવે છે. એવે પ્રસંગે નીચલી મેળવણીઓ બનાવી તે સ્તંનના મુખ ઉપર અવારનવાર લગાડીયાથી ફાયદો થાય છે.

R/

Borax	...	...	Grs. 15
Whisky	...	...	Oz. 1

M. ft. Lotio.

બીજી મેળવણી એજ ફરીયાદ માટે નીચે પ્રમાણે છે.

R/

Zinc Sulphas	...	Grs. 10
Aquæ ...	...	Oz. 2

M. ft. Lotio.

ત્રીજી મેળવણી નીચે પ્રમાણે છે.

R/

Tannic Acid	...	Dr iii.
Glycerine	...	Dr 1
Aquæ ...	...	Dr 2

M. ft. Lotio.

આ બાબત ખતમ કરતા કેહવું જરૂરતું છે, કે અતરે રજુ કરેલાં પત્રો કાંઇ સુવાવડના કામતું શીક્ષણ આપવાની મતલબથી, યા સુવાવડની વીધા પ્રગટ કરવા માટે મેં લખ્યાં નથી. એ લખવામાં મે એટલીજ મતલબ રાખી છે, કે સ્ત્રીનો ભવસાગર સુખી નીવડે, અને સ્ત્રીના જનંન શરીર બંધંન સાથ ખુદરતના ગુપ્ત નીયમો કેવી રીતે નીકટ જોડાઇ રેહા છે, તેનો કાંઇક ખ્યાલ વાંચકોને મળે, તેમજ અંતની ઘડીએ જ્યાં તબીબી મદદ અને સલાહ મેળવી શકાતી કે મળી શકતી નહી હોય તે પ્રસંગે લાગતાં વલગતાંઓને આ પુસ્તક માંહેલી બાબદનો અભીયાસ કાંઇક રીતે કાંમ લાગે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૩૪ મું.

હંમેલ દરમીયાંન થતાં દરદો અને તેના ઘરગતુ ઇલાજો.

DISORDERS OF PREGNANCY.

ઉલટી. બાદી. છાતી ઉપર લાહેનું બળતું. તેના ઇલાજ. કબ-જીઆત. તેના ઇલાજ. હરસ યાને મસા. તેના ઇલાજ. પીસા. બની પીડાકારી. તેના ઇલાજ. ટ્યુકોરીયા. પગ ઉપર સોજો. તેના ઇલાજ. માથાંનો દુખારો. તેના ઇલાજ.

મારી પ્રેમસખી.

હંમેલ દરમીયાંન સ્ત્રીની સ્થીતી બીલકુલ બદલાઇ જાય છે, અને તેણીની તેવી હાલતમાં તે અનેક પીડાકારીઓનો ભોગ થઇ પડે છે પણ સારે નસીબે તે કાંઇ જીવલેણ પીડાકારી હોતી નથી. હમેલ દરમીયાન સ્ત્રીને કેટલીક ખાસ પીડાકારીઓ ભોગવવી પડે છે. જોકે દરેક સ્ત્રીને તેવીજ પીડાકારી થવી જોઇએ એમ કાંઇ છેજ નહી.

પણ સાધારણ સંજોગ વચે હંમેલ દરમીયાંન જે જે પીડાકારીઓ સ્ત્રીજાતને એક યા બીજા સબબોને લીધે થવા પામે છે, તેને અટકાવવા યા તેને શરૂઆતથીજ દાબી દેવા માટે ચાંપતા ઇલાજ જો લીધા હોય, તો તેથી ઝાઝી પીડા થતી નથી.

ઉલટી યા મૉરનીંગ સીકનૅસ.

એ ફરીયાદ માટે હું મારા ૩૩ મા પત્રમાં વીગતવાર લખી ગઇ છું, એટલે તે વીશે તેથી વધારે હવે હું કાંઇબી લખવા ચાહાતી નથી.

વધુ એટલુંજ મારે એ બીમારી બાબદ કેહવું છે, કે જો આગલાં પત્રમાં જણાવેલા ઇલાજો નીશફળ જાય, તો તુરતજ દરદીને કોઇ કાબેલ તબીબના અનુભવનો લાભ આપવા ચુકવું નહીં.

બાદી—છાતી ઉપર લાહે બળવી. તેના ઇલાજ.

જો બાદી યા પેટમાં પવનનું જોર માલમ પડે, તેમજ છાતી ઉપર લાહે બળતી હોય, તો તાજી તરકારી, માખણ, ખાંડ, તેમજ મીઠાસ અને મીઠાઇ વીગેરે ખાવાનું બંધ કરવું. તેમજ એવી દરદી સ્ત્રીઓએ કાજી ફ્રુટ પણ ખાવી નહી, અને ખાતી વખતે ઝાઝું પાણી પીવાની તજવીજ કરવી નહી.

ખાધા પછી બે કલાક બાદ, ગરમ પાણી પીધાથી મોટો ફાયદો થાય છે.

કબજીઆત. તેના ઇલાજ.

કબજીઆતની ફરીયાદ હમેલ પ્રસંગે સાધારણ હોય છે. એવે વખતે જેમ બને તેમ માંસનો ખોરાક ઓછો લેવો. અનફળશાકના ખોરાકથી કબજીઆત ઓછી થવાનો સંભવ રહેશે. સહવારના નાસ્તો કીધા પછી, એક મોટું ટંબલર ભરી જો ઠંડું પાણી ચાલુ પીયા કીધું હોય, તો તેથી કબજીઆત ઓછી થશે. જો કબજીઆત હઠીલી રીતે જડ ઘાલી બેઠી હોય, તો ફુકાં પાણીની 'ઇનીમા' લેવી. જો તેથાબી કબજીઆત ઓછી થાય નહીં, તો તાકીદે કોઇ તબીબની સલાહ લેવી.

હરસ–મસા. તેના ઇલાજ.

સફરાની કીનારી ઉપર હરસની ફરીયાદ અવારનવાર હમેલ દરમીયાન થતી રહે છે. એથી દરદીને ઘણીજ અગવડ અને તાસવીસ થતી જણાય છે.

ઇલાજ તરીકે કબજીઆત માટે સુચવેલી સુચના અમલમાં મુકવી. જેમ બને તેમ કબજીઆત દુર કરવી. સાબુ અને ફુક્કાં પાણીની 'ઇનીમા'

લેવાની તજવીજ કરવી. સફરાની જે જગા ઉપર દુઃખ થતું હોય, ત્યાં ગરમ સેક કરવા, યા ગરમ પાણીમાં બેસવું. સીત્ઝબાથ લીધાથી મોટો ફાયદો થાય છે.

પીસાબની પીડાકારી. તેના ઇલાજ.

હંમેલ દરમીયાન એ પીડાકારી સાધારણ હોય છે. પીસાબ થતી વખતે તનખનું મારવું, આઝીવાર સુધી પીસાબની હાજત સાંખી શકાય નહી એવી લાગણીનું થવું, બાજે વખત પીસાબનું બંધ થવું, તેમજ ઘડી ઘડી પીસાબની હાજતનું થવું, વીગેરે ફરીયાદ એવે પ્રસંગે સાધારણ થાય છે. કોઇ વખતે ગર્ભસ્થાન તેની જગા ઉપરથી ખસી જવાને લીધે પણ એ ફરીયાદ જનમ પામે છે.

ઇલાજ તરીકે ઠંડુ પાણી મોટા જથામાં પીધાથી, ઘડી ઘડી પીસાબની હાજત જો થતી હશે, તો તે અટકશે. સોજી ફ્રુટ ખાધાથી કોઇ વાર ફાયદો થાય છે. જો ગર્ભસ્થાનની ખાંમીથી એ ફરીયાદ જનમ પામી હોય, તો ઍબડૉમીનલ બૅલ્ટ પેહડીયાથી એ પીડાકારી મટી જશે. જો પીસાબ ખંચાઇ ગઇ હોય, અને થતી નહી હોય, તો 'સીત્ઝ બાથ' લેતાંજ ફાયદો થશે. બંધ થયલી પીસાબનો ઇલાજ, ગરમ પાણીનો 'ડ્રુશ' લીધાથી થઇ શકે છે.

*લ્યુકોરીયા.

હંમેલ દરમીયાંન જો આ દરદ ચાલું થયું હોય, તો તે ઉપર તુરતજ ધ્યાંન આપી તેના ચાંપતા ઇલાજ લેવા. જુદા જુદા ડુશ જે મારા આગલાં પુસ્તકમાં મેં એ દરદ માટે સુચવેલા છે, તેનો ઉપીયોગ

*આ દરદ માટે વીગતવાર લખાણ સ્ત્રીનો સાચો સલાહકારવાલી મારી ચોપડીમાં મે કરેલું છે.

કરવો. જેમ બને તેમ એવે વખતે આસાએસ લેવા બીછાણામાં પડી રેહવું. હંમેલ દરમીયાંન જો એ દરદ ઘણું જોરમાં ઉભરી નકળે, તો તુરતજ તબીબની સલાહ લેવી, કેમકે તેથી બાજે વખત ગર્ભપાત થવાનો સંભવ રહે છે.

પગ ઉપર સોજો.

હંમેલ દરમીયાંન પગ ઉપર સોજો આવવો, એબી સાધારણ બનાવ ગણાય છે. પગના સુજેલા ભાગ ઉપર અગરજો આંગળાં વડે દાબીયું હોય, તો તે સુજેલી જગા ઉપર ખાડો પડી રહે છે. મોહડાં ઉપર પણ ફેફરો આવેલો જણાય છે. એવાં સંજોગ વચે, અને ખાસ કરી છેલ્લી બે નીશાંનીઓ જયારે સાથે માલમ પડે, ત્યારે તુરતજ તબીબની સલાહ લેવી. ઇલાજ તરીકે પેહલાં તો માંસનો સઘળો ખોરાક એકદમ બંધ કરવો. ફકત દુધ, અને એવોજ બીજો હલકો ખોરાક આપવો. સોજો જો પગ ઉપરજ હોય, તો રબરનાં રેસમી મોજાં યા પાટાના ઉપાયોગથી ફાયદો થાય છે. સુજેલા ભાગને હાથ વડે નીચેથી ઉંચે ઓરાંસીયાથી સારી અસર થશે. દીવસમાં એવી રીતે ત્રણ યા ચાર વખત રગડવું, અને દર એક વખત ઓછામાં ઓછું અરધો કલાક ચાલું રગડવું.

માથાંનો દુખારો.

મથાંનો દુખારો એબી હંમેલ દરમીયાંન સાધારણ પીડાકારી થઇ પડે છે. જયારે એવી રીતે માથું દુખવા માડે ત્યારે ઠંડાં યા ગરમ પાણીમાં કપડાંને ભીંજવી, તે માહેલું પાણી નીચવી નાખી, માંથા ઉપર તે કપડું મુકીયાથી દરદનું જોર નરમ પડે છે. બને તો ગરમ પાણીનો સેક કરવો, અને ગરમ પાણીથી પગનાં તલીઆં ઝારવાં.

એ ઉપરાંત ગંભીર પ્રકારના બીજાં અનેક દરદો હંમેલ દરમીયાંન થાય છે, પણ તે સઘળાંની ટીપ અને તેના ઇલાજ અતરે આપતાં લંબાણ થાય, માટે તે પડતાં મુકવાં પડે છે. ઉપર ટપકાવેલાં દરદો, ઘણાજ સાધારણ પ્રકારના છે, અને તે મોટે ભાગે હંમેશાં હંમેલ દરમીયાંન થતાં હોવાથીજ તેની નોંધ લેવાની જરૂરત માલુંમ પડી છે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૩૫ મું.

ગર્ભસ્થાંનમા જીવ પડીયા પછી બચ્ચું કેવી રીતે રંગ–રૂપ અને આકાર ધારણ કરતું જાય છે.

(ચીત્રો સાથ)

પેટમાં બચ્ચું કેમ બંધાય છે. ગર્ભનો પ્રથમ સમારંભ કયાં થાય છે. પુરૂશના વીર્યની સાબેત થયલી હીલચાલ. વાંઝીયાંપણાના નવાં નવાં કારણો. ગર્ભનો સરવેથી પેહલો આકાર કેવો હોય છે. (ચીત્ર સાથ) આદમી પોતાના જનમ આગમજ કેવું હતું. બે માથાંવાલા રાક્ષસનો આકાર જનમવા આગમજ કેવો હોય છે. બે શરીરવાળાં બાળકનો જનમ આગમજ આકાર કેવો હોય છે. ચાર પગવાળાં બાળકનો જનમ આગમજ કેવો આકાર હોય છે. જોડીયાં બાળકનો જનમ આગમજ કેવો આકાર હોય છે. માતાના પેટ અંદર નવ માસમાં બાળકનું શરીર કેવી રીતે બંધાઇ સંપુરણ થાય છે. એક મહીનાનો ગર્ભ. (ચીત્ર) ચાલીસ દીવસનો ગર્ભ. બે માસનો ગર્ભ કેવો હોય છે. ત્રણ માસના ગર્ભની કાંહાંણી (ચીત્ર). ચાર માસના ગર્ભનો આકાર. ગર્ભ સ્થાંનમાં પાંચ માસના બાળકનો રંગ રૂપ અને આકાર. છ માસનું બાળક પેટમાં કેવું હોય છે. સાત માસનું બાળક કેવું

હોય છે. આઠ માસનું
બાળક ગર્ભમાં. નવ
માસનું બાળક.

મારી માંનવંત સખી—

પેટમાં બચ્ચું કેમ બંધાય છે.

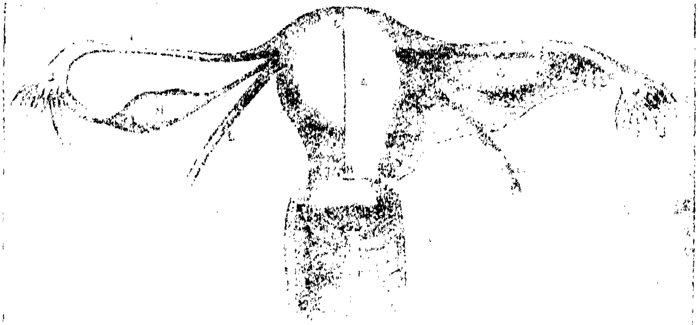
જગતમાં આદમીજાતની વસ્તીમાં વધારો સુધારો કરવા માટે, પૃથ્વી ઉપર જગ કરતાએ સ્ત્રી અને પુરૂશની પેદાયસ કરેલી માલમ પડે છે. આદમીની પેદાયસના ભેદી પ્રયોગ એવા તો ગુપ્ત ભરમથીભરેલા રહી ગયા છે, કે આજની વિધા અને હુંનરના વધી ગયલા હદ વીનાના ફેલાવા છત્તાં, બાળક પ્રથમ કેવી રીતે પોતાની માતાના પેટમાં રંગ, રૂપ, અને આકાર ધારણ કરે છે, અને નવ માસની મુદત દરમીયાન તે કેવા કેવા ફેરફારોમાંથી પસાર થઇ, અંતે એક સમપુરણ આદમી બને છે, તેની વીગતવાર હકીકતથી હું ધારૂ છું, કે દરએક સ્ત્રીએ જાણીતી થવું ઘટે છે. એવું ધારી બચાંનું બંધારણ માતાના પેટમાં કેવી રીતે બંધાતું જાય છે, તેનો હેવાલ સમજ પડતી સેહલ જબાંનમા ચીતારવાની હું કાંઇક તજવીજ કરૂ છુ.

ગર્ભનો પ્રથમ સમારંભ કયાં થાય છે.

આ વાત હવે વાંચક બેહનોથી છુપી રેહી નથી, કે સ્ત્રીનું સંતાન-બીજ (ovum) અને પુરૂશના વિર્ય (sperm,) એ બંનેના ભેગા સમાગમથી ગર્ભ હસ્તીમાં આવે છે. સંતાન–બીજ અને વિર્ય એ બંનેનો મીલાપ 'ફેલોપીયંન ત્યુબ' મધે થતાંજ, તેમના ભેગા મીલાપથી ગર્ભના સમારંભની પેહલી શરૂઆત ત્યાંજ શરૂ થાય છે, અને ત્યાંથી તે ગર્ભસ્થાનમા જઇ પોતાનો વસ્વાટ કરે છે.

પુરૂશ વિર્ય અને સંતાંનબીજના સમાગમનું સ્થાંન.

(જુઓ બંને બાજુએ આવેલી I નીશાંનીવાલી બારીક નળીઓ)



ફરી એકવાર ઉપલું ચીત્ર જુવો. જમની તેમજ ડાબી બાજુ ઉપર I ની નીશાંનીવાલી નળીની અધવચમા, યા એ બે માહેલી એક નળીમાં કોઇક ઠેકાંણે પુરૂશ વિર્ય અને સંતાંન-બીજનો મીલાપ થાય છે. એ I ની નીશાંનીવાલી બંને નળીઓ તે 'ફેલોપીયંન ત્યુબ' છે. ફેલોપીયંન ત્યુબમાં સંતાંનબીજ ગર્ભીત થયા પછી, તે ગર્ભસ્થાંનમા જઇ, C નીશાંનવાલી જગામાં યા તેની નજદીકમાંજ કોઇ ઠેકાંણે વસ્વાટ કરે છે.

કોઇક વખત, અને જવલેજ એ ગર્ભ ફેલોપીયંન ત્યુબમાંથી ગર્ભ-સ્થાંનમાં જઇ વસ્વાટ કરવાને બદલે, જયારે તે ફેલોપીયંન ત્યુબમાંજ વસ્વાટ કરી પડી રહે છે, ત્યારે કમનસીબે તેવાં સંજોગ વચે તે ગર્ભ જીવલેણ ગંભાર પરીણામ માતાંના બાબમા ઉભાં કરે છે. પણ જ્યારે તે ગર્ભસ્થાંનમાં જઇ પડે છે, ત્યારે ત્યાં તે પોતા માટે નીર-માણ થએલી જગા ઉપર ચીટકી બેસી પોતાનો વસ્વાટ શરૂ કરે છે. ગર્ભનું આવી રીતે ચીટકી બેસવું, અને તેના ચીટકી બેસવા આગમજ

ગર્ભસ્થાંનની હાલતમાં થયલા ફેરફારની વીગત લંબાવવાની અત્રે જરાબી જરૂર નથી.

બેહન, હું જાણું છું કે આ પત્ર હું બાનુઓના વાંચણ માટે લખું છું, અને તેથી તેમની મરીયાદાનો સેહજબી ભંગ નહી થાય, માટે નાજુક અને ગુચવાડાભરી બાબદોને સભ્યતા સાથ દરશાવવાની આ પુસ્તકમાં હું શરૂઆતથીજ દરેક તજવીજ કરતી આવી છું, અને તેથીજ કેટલીક બાબદોનો ખુલાસો કરવા બદલ તેને પડતી મુકવી વાજબી ગણુ છુ.

પુરૂશના વીર્યની સાબેત થએલી હીલચાલ.

(વાંઝીયાપણાના નવાં કારણો.)

સુક્ષમદરશક યંત્ર મારફતે જોતાં માલમ પડે છે, કે પુરૂશના વિર્ય, (સ્પરમેટોઝુઆ)ની અંદર જીવ વસે છે. તે સાદી આંખે કદીબી નજરે પડતા નથી, પણ સુક્ષમદરશક યંત્ર, તેમની હીલચાલ અને જીંદગીની રીતભાત આપણને દેખાડી આપે છે. એક વીદવાંન તબીબે અવલોકન કરી એવું જાહેર કીધું છે, કે મજકુર સ્પરમેટોઝુઆ, સાડાસાત મીનીટીમાં એક ઇંચ લાંબી જગાનો છેટો ચાલી શકે છે. એ રીતે જોતાં, સ્પરમેટોઝુઆને ગર્ભસ્થાંનમાંથી ફૅલોપીયંન ત્યુબમા જઇ સંતાંન-બીજની સાથ સમાગમમાં આવતાં ઓછામા ઓછી ૩૦ મીનીટ થવી જોઇએ, કેમકે ફૅલોપીયંન ત્યુબની સરેરાસ લંબાઇ, સુમારે ચાર ઇંચની હોય છે. એ બેનાં સમાગમથીજ ગર્ભ પોતાની પ્રાથમીક હસ્તીમાં આવે છે. આ અવલોકન વાંઝીયાપણાં ઉપર જાણવા જોગ નવું અજવાલું નાંખે છે, કેમકે ઘણીકવાર ફૅલોપીયંન ત્યુબની કાંઇક નબળી હાલતને લીધે, યા તેની ખુદરતી ખાંમીભરી રચનાને

લીધે પુરૂશનું વિર્ય, સંતાંનબીજને ફેલોપીયંન ત્યુબ મધ્યે ૩૦ મીનીટમાં જઇ મળી શકતું નથી, અને તેથી વાંઝીયાપણાનું ખરૂં કારણ અંધારાંમાજ રહે છે. તેમજ ઓવરી (સંતાંનબીજસ્થાંન) ની હાલત જો દરદી, યા નબળી હોય, તો તેનું પરીણામ પણ એજ આવે છે. તેમજ બીજા હાથ ઉપર વીર્યની પોતાની નબળાઇ યા ખામીભરી હીલચાલને લીધે પણ વાંઝીયાપણું પ્રાપ્ત થાય છે.

ગર્ભનો સરવેથી પેહલો આકાર કેવો હોય છે.

(ચીત્ર સાથ)

વીર્ય અને સંતાંનબીજનો સમાગમ એકબીજા સાથ થઇ ગયા પછી, અને તેઓ એક બીજા સાથ ભેદભરી રીતે મળી જઇ એકરસ થઇ ગયા પછી, સંતાંન બીજમા મોટા મહાંન ફેરફારો થવા માંડે છે. જે એ મજકુર પદાર્થના સમાગમ અને મીલાપથી બનેલી એક નજીવી બનાવટ હતી, તે હવે એક નવા આદમીને જગતમાં જનમ આપવા જેવી હાલતમાં આવે છે. જેને અત્યાર આગમજ કાંઇબી રંગ, રૂપ, કે આકાર હતાં નહી, તે હવે કાંઇક આકાર પકડવા માંડે છે. તે ભવીશનું આદમી બની આ દુનીયામાં નર, યા નારી તરીકે જનમ લીએ, તે આગમજ તે પોતાની જનીતાના ગર્ભસ્થાંનમાં નીચલો આકાર ધારણ કરે છે.જુવો સામેના ચીત્રમા Fig 2.

આદમી પોતાના જનમ આગમજ કેવું હતું.

જનમ આગમજ આદમી પોતાની જનીતાના ગર્ભસ્થાંનમાં સરવેથી પેહલો આકાર જે ધારણ કરે છે, તે એક ઉભા લીસોટા જેવો આકાર હોય છે. (જુઓ સામેના ચીત્રમાં Fig 2.) અલબતાં એ આકાર

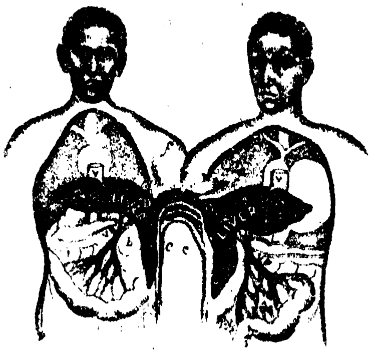


Fig. 1 - Siamese Twins

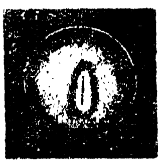


Fig. 2

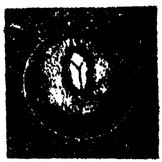


Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5

સીયાંમીસ જોડીયાં. 2 આદમી પોતાના જનમ આગમજ કેવું હતું. 3 બે માથાંવાળા રાક્ષસનો જનમ આગમજનો આકાર કેવો હતો. 4 ચાર પગવાળાં બાળકનો જનમ આગમજનો આકાર. 5 જોડયાલાં જોડીયાનો જનમ આગમજ અનેાકાર.

એટલો તો ઝીણો હોય છે, કે તે સાદી આંખે દેખાતો નથી, પણ સુક્ષમદરશક યંત્ર વડે તે સેહલાઇથી નજરે પડી શકે છે.

હવે જલદી પણ રફ્તે રફ્તે એ આકાર કદમાં વધવા માંડે છે. એ લીસોટા જેવો આકાર ભવીશના આદમીના બરડાનો કાંઠો બનવાની શરૂઆત કરે છે, જેમાંથી આઇન્દે આદમીના બરડાનો કાંઠો બને છે. એ રીતે આ જગતમાં જનમ લેઇ અવતરવા આગમજ આદમીનો પ્રાથમીક આકાર એવી રીતના એક ગુપ્ત અવતારમાથી પોતાની જીંદગીની પેહલી શરૂઆત કરે છે.

બે માથાંવાલો રાક્ષસ.



(ધડની ઉપર માથાં બે, પણ હાથ બે, અને પગ પણ બેજ છે.)

બે માથાંવાલા રાક્ષસનો આકાર જનમવા આગમજ કેવો હોય છે.

એ ઉભા લીસોટાના એક છેડામાંથી આદમીનું માથું બને છે. વીદવાંન તબીબોને એવું માલમ પડીયું છે, કે આ લીસોટાનો ઉપલો છેડો, જો ચીરાઇ ગયલો, યા ફાટેલો માલમ પડે, (જુવો Fig 3) તો તે આકાર જયારે સંમપુરણ બની જનમ લીએ છે, તો તેને રાબેના પ્રમાણે બે પગ, બે હાથ અને એક ઢડ હોય છે, પણ તેને બે જુદાં જુદાં માથાં હોય છે.

એવી રીતે મજકુર લીસોટાના ઉપલા છેડામાંથી જનમ લેતું બાળક બે માથાવાલું કેહવાય છે. એ બાળક-રાક્ષસનું ચીત્ર આ સાથ વાંચક બેહનોને કાંઇક ખ્યાલ આપવા અરથે આગલા સફા ઉપર રજુ કીધું છે.

બે ઢડવાલાં બાળકનો જનમ આગમજ આકાર કેવો હોય છે.

પણ જો એજ ઉભા લીસોટાની ફાટ વધારે લાંબી હોય, અને મજકુર લીસોટાના અરધા અરધ ભાગની લંબાઇ સુધી એ ફાટ પડી હોય, યા એ લીસોટો અરધો ચીરાઇ ગયો હોય, તો તે આકાર જયારે સમ-પુરણ બની જનમ લીએ છે, તો તેને બે જુદાં જુદાં ઢડ એક બીજાં સાથ જોડાયલાં યા અલાહેદાં હોય છે.

ચાર પગવાલાં બાળકનો જનમ આગમજ કેવો આકાર હોય છે.

તેમજ જો એજ લીસોટાનો નીચલો છેડો, જે શરીરનો નીચલો ભાગ બનાવવા માટે સરજાયલો છે, તે છેડામાં જયારે એવીજ ફાટ પડી હોય, (જુવો Fig 4,) તો તેવો ગભ જયારે સંમપુરણ બની જનમ લીએ છે, તો તેને એક માથું અને એક ઢડ હોય છે, પણ તેને ચાર પગ અલાહેદા હોય છે.

જોડીયાં બાળકનો જનમ આગમજ કેવો આકાર હોય છે.

પણ એ વીચીત્ર ચીત્રમાળા માહેલાં છેલ્લાં ચીત્રવાલી આકૃતી ઉપર હવે વાંચક બેહનોએ જરા નજર કરવી. મજકુર લીસોટા જેવા બે લીસોટા સાંમસાંમા એ ચીત્રમા ચીતારીયા પ્રમાણે એક બીજાસાથ વચમાંથી જોડાયલા હોય (જુવો Fig 5,) ત્યારે જોડબાળક એ ચીત્રને માથાલે આપેલાં ચીત્ર પ્રમાણે જનમ લીએ છે. એવી રીતે જનમેલા એક જોડીયા ભાઇબંધની જોડ, સીઆંમમાં જનમવા પામી હતી, અને તેઓએ દુનીયાંનુ ધ્યાંન સારી રીતે ખેંચેલું કેહવાય છે. તેઓ મોટી ઉંમર સુધી જીવવા પાંમીયા હતા, અને શસ્ત્રવૈદોની અજાયબી વચે તેમના શરીર માહેલી રચના એ ચીત્રમા દેખાડીયા પ્રમાણે માલમ પડી હતી.

માતાના પેટમા નવ માસમાં, બાળકનું શરીર કેવી રીતે બંધાઇ સંમપુરણ થાય છે.

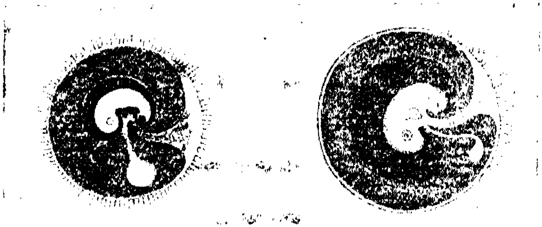
એવા રીતે લીસોટાની હસ્તી ભવીશના આદમીની પેહલ્લી શરૂઆતનો પાયો નાંખનારી થઇ પડે છે. કમનસીબે કાંઇક સંજોગ અને કાંઇક નહી જણાયલાં ગુપ્ત કારણોને લીધે, એ લીસોટાની રચનામાં ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે કાંઇક ફેરફાર થાય છે, તો તેના પરીણામ કેવાં વીચીત્ર આવે છે, તે વાંચક બેહનોએ જોઇ લીધાં છે.

હવે એ લીસોટો હસ્તીમા આવીયા પછી તેની આસપાસ પડ બાંધવાનો પ્રયોગ, ખુદરત ચાલુ કરે છે, અને એ જુદાં જુદાં પડ બંધાયા પછી આદમીના શરીરના જુદા જુદા ભાગો રફતે રફતે ખીલીને આકાર પકડતા જાય છે. ગર્ભના શરૂઆતના દીવસમાં તેની અંદર થતા બારીક ફેરફારો વીશે કાંઇબી નહી બોલતાં

એક મહીનાનો ગર્ભ

કેવો હોય છે, તે જાણેલું ઠીક થઇ પડશે. એ વખતે આપણું ભવીશનું આદમી પોણો ઇંચ મોટું હોય છે. તેને જોતાંજ આપણ કહી શકીએ છીએ, તેનું માથું કઇ તરફથી અને તેના પગ કઇ તફરથી ખીલવા માંડશે.

એક અને ત્રણ માસની ઉંમરના આદમીના ચીત્રો.



એક માસની ઉંમરે આદમી કેવું હોય છે. ત્રણ માસનુ આદમી કેવું હોય છે.

ચાલીસ દીવસનો ગર્ભ*

જયારે પુરો થાય છે ત્યારે તબીબી ભાશામા તે ફીટસ (Fœtus) ને નામે ઓળખાય છે.

પણ કેટલાક તબીબો ચાર માસ સુધી ગર્ભને 'ફીટસ'નુ નામ આપતા નથી, કે જયારે તે માતાના પેટમાં ફડકવુ શરૂ કરે છે.

એ વખતે આપણો એ ભાઇબંધ વીચીત્ર આકાર ધારણ કરી રહે છે. એ વખતે તેના શરીર કરતાં તેનું માથું ઘણું મોટું ખીલેલું હોય છે. તેના હાથ પગના આકાર સેહજ ખીલેલા હોય છે. તેની આંખો-ની જગા ઉપર, કાલા રંગના બે દાણા જેવી કાંઇક છાંટ પડેલી દેખાય છે. તેમજ તેના નાખ અને મોહડાં વીગેરેની પ્રાથમીક નીશાંનીઓની કાંઇક એવીજ નીશાંનીઓ માલમ પડે છે. ચાલીસ દીવસનુ આપણું આ બાળક લબાઇમાં એક ઇંચ જેટલું મોટું થયલું હોય છે.

* Trall's sexual Physiology.

બે માસનો ગર્ભ કેવો હોય છે.

બીજે મહીને શરીરના લગભગ સઘળા ભાગો ખુલ્લી આંખે દેખાય એવા ખીલી નીકળેલા જણાય છે. આંખના ટોપચાં ઘણાંજ પારદરશક પતલાં કુમાસદાર પડથી ઢંકાયલાં હોય છે. નાખ સેહજ ખીલેલુ હોય છે. મોહડાંની દાબડી સેહજ ફાટેલી જણાય છે. આંગળાં અને અંગુઠા સાફ જણાઇ આવે છે. પણ આપણું એ આદમી નર છે કે નારી, તે હજી બરાબર કહી શકાતું નથી.

ત્રણ માસના ગર્ભની કાંહાંણી.

જુવો ચીત્ર પાનું ૩૭૫)

ત્રણ માસનો ગર્ભ લંબાઇમાં હવે જરા મોટો થયલો જણાય છે. વજનમાં તે હવે એકથી બે આંઉસ જેટલો ભારી બનેલો હોય છે, અને સરાસરી તે અઢીથી ત્રણ ઇંચ વધેલો હોય છે. મોહડાંની દાબડી અને આંખના ટોપચાં હવે બરોબર ખીલેલાં, પણ બંધ થએલાં દેખાય છે. કાંન અને નાંખ જોતાંજ પારખી શકાય છે, કેમકે નાખના પીફરાં અને કાંનની નળી સાફ જણાય છે. એ પ્રસંગે જંનન ઇન્દ્રીઓ ખીલવા માંડે છે, અને તેથી આપણો આ ભવીશનો ભાઇબંધ બાંનું યા ગ્રહસ્થ તરીકે ઝટ ઓળખાઇ શકાય છે. ભેજું તુરતનુંજ ખીલવા માંડેલું હોય છે, પણ તે ઘણુંજ નરમ હોય છે. લંગ્સ (ફેફસાં) નહી જેવાં માલમ પડે છે, અને લીવર (કલેજું) શરીરના પ્રમાણમા ઘણું મોટું હોય છે. દીલ (હાર્ટ) ધપકતું જણાય છે. હાથ અને પગ સમપુરણ ખીલેલા જણાય છે.

ચાર માસના ગર્ભનો આકાર.

એ પ્રસંગે માથું અને કલેજું, (લીવર) બીજા ભાગો કરતાં ઝાજું વધેલું હોય, એમ જણાતું નથી. માંસ, હવે શરીર ઉપર ગંઠાયલુ જણાય છે, અને તે સેહજ હીલચાલ કરતું માલમ પડે છે. ચાર માસની

ઉમરની આખેરીએ આપણું ભવીશનું આદમી પાંચથી છ ઇંચ જેટલું લાંબું હોય છે, અને વજનમા તે ચારથી પાંચ આંઉસ જેટલું ભારી થાય છે.

ગર્ભસ્થાંનમા પાંચ માસના બાળકનો રંગ, રૂપ, અને આકાર.

પાંચમે મહીને, ગર્ભસ્થાંન માહેલું બાળક ઓછાંમા ઓછું નવથી દસ યા અગીઆર ઇંચ લાંબું હોય છે, અને વજનમાં લગભગ તે નવ આંઉસ જેટલું ભારી બનેલું હોય છે. માથાંની ખોપરીના સાંધા જોડાયલા હોતા નથી, પણ તે ખુલ્લા હોય છે, અને માથાં ઉપર બાલ તુરતના ઉગવા માંડેલા જણાય છે.

છ માસનું બાળક પેટમાં કેવું હોય છે.

છઠે મહીને, હાથ અને પગના આંગળાંઓ ઉપર નખ બંધાયલાં માલમ પડે છે. એ વખતે તેની સરાસરી લંબાઇ બાર ઇંચ જેટલી લાંબી હોય છે, અને ઓછામાં ઓછું વજન બે રતલ જેટલું હોય છે. છઠે મહીને જો એવાં બાળકો જનમ લીએ છે, તો તેઓ દમ લેતાં જણાય છે, અને સેહજ થોડો વખત રહે છે, પણ તેઓ જીવવા પામતાં નથી.

સાત માસનું બાળક કેવું હોય છે.

સાતમે મહીને શરીરના સઘળા ભાગો લગભગ પુરેપુરા ખીલી રહે છે. બાળકનું માથું એ વખતે ગર્ભસ્થાંનના મુખ આગલ આવેલું હોય છે. આંખના ટોપચાં છુટાં પડવા માંડે છે. શરીરનો બાંધો ખીલવા માંડે છે, અને શરીર ભરાયલું હોય છે. ચાંમડીનો રંગ રતાસ ઉપર આવેલો જણાય છે. લંબાઇમાં સાત માસનું બાળક ૧૪ થી ૧૫ ઇંચ લાંબુ, અને વજનમાં લગભગ ત્રણ રતલ ભારી હોય છે. સાતમે મહીને જનમેલાં બચ્ચાં કોઇ વખત જીવવા પાંમે છે.

આંઠ માસનું બાળક ગર્ભમાં.

આંઠમે માસ બાળક લંબાઇ કરતા પોહલાઇમાં વધે છે. જનંન ઇન્દ્રીઓ સંમપુરણ ખીલી રહેલી હોય છે. શરીરના તેમજ માથાંની

ખોપરીના સઘળાં હાડકાંના સાંધા પુરેપુરા જોડાઇ ગએલા હોય છે. હાથ અને પગના આંગળાનાં નખ પુરેપુરાં ઉગી રહેલાં હોય છે. લંબાઇમાં તે ૧૬ ઇંચ, અને વજનમા તે ચાર રતલથી વધારે ભારી હોયછે.

નવ માસનુ બાળક.

નવમે મહીને બાળક ૧૮ થી ૨૦ ઇંચ લાંબુ બને છે, અને હવે તેનું વજન ૬ થી ૮ રતલનું થાય છે. નવ માંસનૃ બાળક હવે પુરેપુરૂં ખીલી રહેલું હોય છે, અને તે જનમ લેવાની તઇયારીમાં હોવાથી માતાના ગર્ભસ્થાંનના મુખ આગલ તેનું માથું આવેલું હોય છે.

એક નવી જીંદગીની શરૂઆત કરનાર મુસાફર.



જનમ લેવાની તૈયારી. ગર્ભસ્થાંનના મુખ ઉપર બાળકનુ માથું.

ઘણીક વખત નવ માસના બાળકનું કદ એથીબી વધારે મોટું હોવાના દાખલા નોંધાયલા છે. કેટલાક દાખલામાં નવ માસના બાળકો બે ફીટ લાંબાં જનમેલાં માલમ પડીયાં છે, અને કેટલાક જાણીતા તબીબોએ તેમના વજન ૧૦ થી ૧૫ રતલના નોંધેલાં જણાવયાં છે. તોપણ નવ માસના બાળકના ત્રણ રતલનાં વજન સાધારણ રીતે નોંધાય છે. એ રીતે આદમીજાતની પેદાયસની અવ્વલ શરૂઆત થયા પછી, નવ માસની મુદતે આ દુનીયામાં તે જનમ લીયે છે.

ડા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૩૬ મું.

માતાનું દુધ.

સ્ત્રીના સ્તંન અને તેને લાગુ પડતાં દરદો.

MOTHER'S MILK.

દુધથી બનેલી દુનીયા. નાંહુના બચ્ચાંનો ખોરાક કેવો જોઇએ. માતાના મરણ સાથ ધાવતાં બચ્ચાંને દાટી દેવાનો રેવાજ. બચ્ચાંને દુધનો ખોરાક કયાં સુધી આપવો. માતાની છાતીમાં દુધ કયારે ઉતપંન થાય છે. ઘરડી ઓરતો તથા જવાંન છોકરીઓમાં ઉતપંન થયલાં દુધની કાંહાણી. મરદોની છાતીમાંથી નીકલેલાં દુધના ખરા બનાવ. ચોકસ પ્રકારના ખોરાકથી માતાનું દુધ કેવી રીતે બગડે છે. દુધના વધારા સારૂ ધવાડનારી માતાઓએ પોરટર દારૂ પીવો કે નહી. ધવાડનારી માતાનો ખોરાક કેવો જોઇએ. 'મારી બકરીને જરા ઉંચામાંનો પોર્ટ વાંઇન આપું.' દવાઇ પીધાથી માતાનુ દુધ કેવી રીતે બગડે છે. દુધમલ બાળકને ઉછેરવાના ત્રણ ઇલાજ. ધાવતાં બાળકને ઉછેરવાનો એક નવોજ ઇલાજ. સુવાવડી સ્ત્રીએ પોતાની છાતીની કેવી રીતે જતન કરવી. સ્તંનની જાળવણીના કાયદા. સ્તંનનો સોજો. (Inflamation of the Breasts) તેના ઇલાજો. સ્તંનમા બંધાઇ ગયલું દુધ કાહાડવાની

રીત. સ્તંન સુજી આવવાના કારણ. સ્તંનમાં દુધ નહી આવે તો શું કરવું. સ્તંનમાં દુધ પેદા કરવાના ઇલાજ. સ્તંનમાં દુધના જોસનું વધી જવું. તેના ઇલાજ.

મારી સ્યાંણી સખી—

દુધના પરાક્રમ.

સ્ત્રીનો ભવસાગર એટલો નાંહનો નથી, કે આ પુસ્તક જેવાં એક નાંહના પુસ્તકમાં તેની તમામ હકીકત દરશાવી શકાય. સ્ત્રીના લાભની કેટલીક જાણવાજોગ અને અગત્યની બાબદો, ફકત મરીયાદાને લીધે મને આ પુસ્તકમાં દાખલ કરતાં અચકાવું પડીયું છે. તોપણ મને ઉમેદ છે, કે તે સઘળી બાબદો હવે પછીથીબી હું મારી સખીઓના લાભ ખાતર પ્રગટ કરીશ. સ્ત્રીનુ બાળપણ, તેની જવાંની, તેનુ સ્ત્રીવેશમાં આવવું, તેનું એક મોહરદાર તરીકે થવું, અને મોહરદાર થયા પછી માતાવેશમાં આવ્યા બાદ, જીંદગીની ઝલકતી કારકીદીની સંધ્યાંકાળની સાંજે 'વળતાં પાણી' થવાં, એ સઘળા તબકકાને લગતી જુદી જુદી અને જાણવા જોગ બાબદોની કાંઇક ઉપરટપકેથી તપાસ લીધા પછી, હવે આ પુસ્તકના છેડા ઉપર આવતાં, માતાના દુધની બાબદ લખવાની મને ખાસ જરૂર પડે છે. માતાના દુધની કાંહાણી ન્યારી છે. એ દુધથી દુનીયા ઉછરી મોટી થઇ છે. દુધના પરાક્રમ દુનીયામા નીત રોજ આપણી નજરે પડતાં રેહ છે. એ દુધમાં ગુણ અને અવગુણ બંને વસેલા રેહ છે. એ દુધમાં ભલાઇ તેમજ બુરાઇ, અને એ દુધમાં નેકી તેમજ બદી સમાયલી હોય છે. ના, એટલુજ નહી, પણ એ દુધમાં—માતાનાં દુધમા-દુ:ખ અને સુખ, તેમજ

ઇજત અને હુરમતના બીજ હોય છે, માટે એ દૂધની બાબદ ઉપર મારી બેહનપણીઓનુ ધ્યાંન ખેંચેલું ફોકટ જશે નહી.

જે દેશના અથવા જે કોમના બાળકોની માહવજત ઉપર ધ્યાંન આપવામાં આવે છે, તે દેશ અથવા કોમ કીંમતવાંન, બળવંત અને દોલતમંદ થવા પામે છે. તવારીખ આપણને એજ શીખવે છે, અને આજનું વૈદકજ્ઞાંન પણ એમજ કહે છે. આગલા વખતના યુનાનીએ પોતાનં નામ તવારીખમાં અમર કરી ગયા છે, તથા આગલા હીન્દુ વીરલા અને પારસી કીયાંનીઓની જાહોજલાલી અને મોટાઇ જે આજ સુધી કાયમ રેહી ગઇ છે, તેનું એક કારણ તેમની બચ્ચાં ઉછેરવાની રીતનુ હતું. એમાં જરાબી સહરાગાત નથી, કેમકે હાલ આપણા જમાનામાં આપણી રાજકરતી કોમનો દાખલો એ સચ્ચાઇની ગવાહી પુરે છે. તેમની હકુમત, હીમત, જોર અને જાહોજલાલી, એ સઘળું તેમની નાંહની ઉમરમા તેમને મળે ખોરાક, અને તેમને ઉછેરવાની રીતનુ પરીણામ છે.

આપણી કોમનાં છોકરાંઓની શારીરીક તથા મનની હાલત તપાસ્યાથી આપણી ખાતરી થશે, કે બચ્ચાંને ઉછેરવાની રીત કેટલી વખોડવા લાયક છે. શરીરે સુખી અને મજબુત તથા આસુંદા અને નિરોગી બચાં તો ઘણુંજ થોડાં જણાશે. જ્યાં જોઇશું ત્યાં તવાયલાં, ફીકાં, અને નાતવાંન બચ્ચાં નજરે પડશે. બચ્ચાંની આવી રીતની શારીરીક તેમજ મનની હાલત તેમના સુધારા અને કેળવણીને ઝાંખ લગાડે છે. એ અને એના જેવીજ બીજી ફરીયાદોના ઇલાજ નહી થાય એમ તો નથીજ. તે ઇલાજો થઇ શકે એમ છે.

નાંહનાં બચાંનો ખોરાક કેવો હોવો જોઇએ.

બચાંનો જનમ થતાંજ જગકરતાએ તેના ખોરાકની તજવીજ કરી રાખેલી હોય છે. જે માતાના પેટમાંથી બાળક જનમ લીએ છે, તેજ

માતાની છાતીમા, જગતનો કરતા, બચ્ચાંના ખોરાકને પેદા કરે છે, અને તે ખોરાક સીવાય બીજો કોઇબી ખોરાક બચાંને લાયક હોતો નથી. તે ખોરાક તે બચાંની માતાનૂ દુધ છે.

માતાના મરણ સાથ ધાવતાં બચાંને દાટી દેવાનો રેવાજ.

ગ્રીનલૅન્ડ અને તેના જેવાંજ બીજા થંડા મુલકોમાં આગલ એવો રેવાજ હતો, કે જ્યારે કોઇ માતા પોતાના ધાવતાં બાળકને મુકી મરણ પામતી, ત્યારે તેનાં જીવતાં બાળકને તેની મરણ પાંમેલી માતાની સાથે દાટી દેવામાં, યા તે જીવતાં બાળકને દરીઆમાં ડુબાડી દેવામાં આવતું હતું. ત્યાંના લોકમાં એવોજ વીચાર હતો, કે દુધમલ ધાવતાં બાળકને તેની માતાનાં મરણ પછી જીવતું રાખી તેને દુધ વગર રીબવા તથા દુખી થવા દેવું, તેના કરતાં ઉપલી રીતે તેની જીંદગીનો અંત લાવવો બેહેતર.

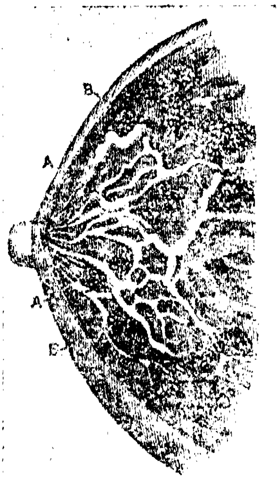
બચાંને દુધનો ખોરાક કયાં સુધી આપવો.

માણસજાતને ખોરાકને વાસ્તે જે જે ચીજોની જરૂર છે, તે સઘળી ચીજો બાળકને પોતાના પોશણ માટે માતાના દુધમા મળી આવે છે, અને તેથીજ દુધમલ બાળકનુ અછી રીતે પોશણ થાય છે. દુધનો એ ખોરાક બચાંને દાંત આવી રહે ત્યાં સુધી આપવાની દરેક માતાની ફરજ છે. પણ કોઇ વખત એ ખોરાક ત્રણ વરશ સુધી ચાલુ રાખેલો જોવામાં આવે છે.

માતાની છાતીમાં દુધ કયારે ઉતપંન થાય છે.

કેટલીક હમેલદાર સ્ત્રીઓની છાતીમાંથી હમેલ દરમીયાંન બચાંને જનમ આપવા આગમજ સહેજસાજ દુધ નીકળતું જણાય છે. તેમજ કેટલીક સ્ત્રીઓની છાતીમાથી મોટા જથામા પણ દુધ વેહતું માલમ પડે છે. પણ ઘણીક સ્ત્રીઓમાં, બચાંને જનમ આપ્યા પછીજ દુધ આવવા માડે છે. બચું જનમ્યા પછી, ઘણું કરી માતાના સ્તંનમાં હંમેશા બીજે કે ત્રીજે દીવસે દુધ આવવા માંડે છે, અને કોઇ કોઇ વખતેજ ચોથે કે પાંચમે દાહાડે દુધ આવે છે. કોઇ કોઇ સ્ત્રીઓમાં બીલકુલ દુધ આવતુંજ નથી.

સ્ત્રીના સ્તન-તેની ભીત્તર માહેલી રચનાનો દેખાવ.



દુધનો ઝરો કેવી રીતે સ્ત્રીના સ્તનમાં વહતો થાય છે, તે આ ઉપલાં ચીત્ર ઉપરથી વાંચક બેહનોને સમજ પડેશે A. A. નીશાંનીવાલી સુફેદ નળીઓ જે ચીત્રમાં દેખાય છે, તે દુધની નળીઓ છે. એ સઘળી નળીઓ સ્તનની આજુબાજુથી નીકળી સ્તનના મુખ (nipple) આગલ એકઠી થાય છે. એ દુધની નળીઓ તબીબી ભાશામા ગલૅકટૉફરસ ડકટ (Galactophorous Duct) ને નામે ઓળખાય છે. એ નળીમાંથી દુધનો પ્રવાહ સ્તનના મુખ તરફ ધસ્યો જાય છે.

સ્તનની રચનાની બારીક વીગતમાં અતરે જવાની કાંઇબી જરૂર નથી, એમ ધારી એ બાબદને અતરેજ પડતી મુકી આગલ ચાલશું.

ઘરડી ઓરતો તથા જવાંન છોકરીઓમાં ઉતપંન થયલાં દુધની કાંહાંણી.

ખુદરતના માલેકનો એમા શું ભેદ સમાયલો હશે, તે આદમીની નજરે પડતો નથી. સ્રીજાતની છાતીમાંથી નીકળતાં દુધથી દુધમલ બાળકનું પોશંણ થાયછે. માટેજ એ દુધની પેદાયસ સ્રીજાતની છાતી સાથ ઘાડો સંબંધ ધરાવે છે. તબીબી દફતરોની અંદર એવા કેટલાંક દાખલાઓની નોધ નોધાયલી છે, કે ઘણીજ નાંહની ઉંમરની છોકરીઓની, તેમજ ઘણીજ ઘરડી ઉંમરની ઓરતોની છાતીમાંથી દુધની પેદાયસ થઇ હતી. એટલુંજ નહીં પણ તે નાંહની ઉંમરની છોકરીઓએ, તેમજ ઘરડી ઓરતોએ પોતાની છાતીમાંથી નીકળેલાં દુધ, ધાવતાં બાળકોને પાઇ તે બાળકોનુ પોશંણ તેઓએ કીધું હતું. જવાંન બાળાઓની છાતીમાંથી નીકળેલાં દુધ ધાવી મોટાં થયલાં બાળકોના વીચીત્ર હેવાલ, તથા ઘરડી ઓરતોએ પોતાની છાતીના દુધ, ધાવતાં બાળકોને પાઇ ઉછેરેલાં બચાંના અજાયબ દાખલાની નોધ, તબીબી દફતરોમાં નોધાયલી ખરી બીના છે, પણ તે ઉપરાંત એથીબી વધારે અકલ હેરત કરે તેવા બનાવો, એ દુધના બાબમાં નોધાયલા હવે હું રજુ કરૂછું.

મરદની છાતીમાંથી નીકળેલાં દુધનો ખરો બનાવ.

ખુદરતના ભેદને કોઇબી પોંહચી શકયું નથી. આપણ આજ સુધી ધારતાં તેમજ માનતાં હતાં, કે બચાંને તેની માતા ધવડાવી મોટું કરે છે, અને દુધની પેદાયસ માતાની છાતીમાંથી થાય છે. પણ બેહન, તમો જાણીને અજબ થશો, બલકે માનશો નહી, કે ઓરતની છાતીમાંથી જેમ દુધ પીઇ બાળક મોટું થાય છે, તેમ બચાંના બાપની છાતીમાંથીબી દુધ પીઇને એક બાળક મોટું થયું હતું, એવો દાખલો પ્રખ્યાત સુવાવડનો

તબીબ બારન્સ આપે છે. વેલાતમા પચાસ વરશની ઉંમરના એક ઇંગ્રેજની મોહોરદારે એક જોડ બાળકનો જનમ આપ્યો હતો. આ બાળકમાં એક છોકરી અને એક છોકરો હતો. આ ઇંગ્રેજ પોતાના રડતાં બાળકને મુગું રાખવા પોતાની જમની છાતી તેના મોહડાંમા આપતો, અને તે બાળક તેમાથી નીકળતું દુધ પીઇ મોટું થયું હતું. જાણવા જોગ તો એ હતું, કે બચાંને ધવડાવવાનું બંધ કીધા છતાં, પેલા બાળકના બાપ મીસ્તર——ની છાતીમાંથી ચાલુ દુધ નીકળીયાજ કરતું હતું. તેણે એવી ખબર આપી હતી, કે જયાં સુધી તેણે પોતાનાં બાળકને ધવાડવાનું ચાલુ રાખ્યું હતું, ત્યાં સુધી તેના શરીર માહેલાં સઘળાં 'સીક્રીશંન' ઓછાં થયાં હતાં, અને તેને બેહદ પસીનો પડવાની જે આદત હતી, તે બીલકુલ ઓછી થઇ ગઇ હતી. વળી તેનો કામીક જોસ તો લાંબી મુદત સુધી સદંતર બંધ પડી ગયો હતો. એવી બીજી રીતે એકજ શખસે પોતાની સ્ત્રીને પેટે અવતરેલાં આંઠ બાળકને ધવડાવી મોટાં કીધાં હતાં. પણ રફ્તે રફ્તે તે શખસની છાતીનો દેખાવ, સ્ત્રીની છાતીના જેવો થઇ ગયો હતો. એ રસીલો હેવાલ ડા૦ બારન્સના બોલોમાંજ હું રજુ કરું છું:—

* "a man aged 50, had married a woman who fourteen years before brought forth twins, male and female. To sooth the male child, the father used to apply his left nipple to the infant's mouth; the child drew milk and throve upon it. This man treated eight succeeding children in the same way, sharing the duty of suckling with his wife. But

* Barnes, Obstetric Medicine and Surgery Vol. II. p. 82.

what is very remarkable is, that he had a constant flow of milk for long after he had ceased to suckle. The lymphatics, blood-vessels and conglomerate glands of his breasts presented the same appearance as in women. He stated that when he suckled the first child all his natural secretions were diminished; especially the sweat, which he was much subject to before; and that he had not the slightest appetite for venery. for several months after."

ચોકસ પ્રકારના ખોરાકથી માતાનું દુધ કેવી રીતે બગડે છે.

જેવી રીતે હલકા પ્રકારનાં ખોરાકથી દુધ આપતી ગાય ખરાબ દુધ આપે છે, તેજ રીતે, જેવા પ્રકારનો ખોરાક ધવાડનારી માતા લીએ તેવું દુધ તે ધવાડી શકે છે. એટલાં માટે ધવાડનારી માતાઓએ પોતાની તબીયત ઉપર ખુબ ધ્યાંન રાખવું ઘટે છે, કેમકે તેથી જેમ તેની પોતાની તબીયત બગડે છે, તેમ બચ્ચાંની તંનદરોસ્તી પણ ખરાબ થાય છે.

દુધના વધારા સારૂ ધવાડનારી માતાઓએ પોર્ટર—દારૂ પીવો કે નહીં.

પારસી સ્ત્રીઓ સાધારણ રીતે એવું માંને છે, કે બચ્ચાંને ધવાડનારી માતાઓને 'પોર્ટર' (સ્ટાઉટ) પાયાથી તેમના દુધમાં વધારો થાય છે. એવા વીચારથી તેઓ ધવાડનારી માતાઓને, તેમજ ભાડુતી ધવાડનારી ઓરતોને પોર્ટર પાએ છે. પણ એ વીચાર બહુ નુકસાન કરે છે. મજબુત બાંધાવાલી ઓરતો કે એકાદ બાટલી કે પાંઇન્ટ પોર્ટર જેટલી શકે

છે, અને દુધ કદાચ તેથી વધે છે. પણ તેથી બાળકને મોટું નુકસાન થાય છે. કોઇબી પ્રકારનો દારૂ ધવાડનારીના લોહી સાથ મળી જઇ તેણીના દુધ સાથ આંમેજ થાય છે, અને તે દુધ બચાંની તનદરોસ્તીને ખરાબ કરે છે. દારૂને મારેજ બાળકની તરફથી આપણને એવી ફરીયાદ કરવી પડે છે એમ નથી, પણ કોઇબી જાતની દવાઇ તેમજ ખોરાક વીગેરે ચીજો, જે ખાધાથી ધવાડનારી માતાની તબીયત ઉપર ઝાજી નુકસાંનકારક અસર નહીબી કરતી હોય, પણ તે સઘળી ચીજો ધવાડનારી માતાના દુધમાં આંમેજ થયાં પછી, બાળકને હેરાંન કરે છે. એમાં તો જરાબી શક નથી.

ધવાડનારી માતાનો ખોરાક કેવો જોઇએ.

ધવાડનારી માતાનો ખોરાક કોઇબી રીતે જોતાં સાદો અને સુતરો હોવો જોઇએ. ધવાડનારી સ્ત્રીઓએ ઘીમા ગગરતા ખોરાક ખાધાથી તેમને કાંઇબી લાભ થતા નથી. વધારે ખોરાક ખાધાથી ધવાડનારીની તબીયત બગડે છે. તેમના લોહીનો જોસ વધે છે, તેમનુ માથું દુખે છે, તથા બોખાર હોય એવું ગરમ આંગ થઇ આવે છે. દુધનો ગુણ પણ તેથી બદલાઇ જાય છે, અને તેથી તે બચાંને અવગુણ કરે છે. વળી વધારે ખોરાક લીધાથી દુધ કમતી થઇ જાય છે, અને કોઇ વખત તો દુધ બીલકુલ ઉડીબી જાય છે.

ધવાડનારી ઓરતે કાંઇબી જે તે ચગડવું નહી. બોર, કાકડી, ચીભડું, તરબુચ, સરકો, કે અચાર તેમજ કેટલીક ભારી તરકારીઓ બીલકુલ ખાવી નહીં.

મારી બઇરીને જરા ઉંચામાંનો પોર્ટ વાઇન આપું.

ધવાડનારી માતાને દારૂ તો કદીબી આપવો નહી. એક ઓવાઇ નવાઇના બાપે એક દીવસે પોતાના ડાકટરને પુછીયું કે:—ડાકટર મારી બઇરીને જરા જમતી વખતે એક ગલાસ દારૂં આપું ?

ડાકટર:—દારૂ ? નહી. ના, આપતા.

ધણી:—વારૂં એક અરધું ગલાસ ?

ડાકટર:—(કટાંલીને) નહી દારૂની કાંઇ જરૂર નથી.

ધણી:—વારૂ જરા ઉંચામાંનો પોર્ટ વાંઇન આપું, તો ચાલશે ?

ડાકટર—અરે બાપું કાંય અમચું માથું ખાવોછ. મેં ના કેહું કેની કે કોઇબી જાતનો દારૂ આપવો નહી.

* * *

સાદો ખોરાક સેહલથી હજમ થાય છે. સોજું મટન, મચ્છી, ચીકીન, તેમજ, દુધ, માખણ, ઇડાં, અને એવોજ ખોરાક ફાયદો કરે છે. ચાહ કે કાફી ઘણી પીવી નહી, તેમજ ધ્યાંન રાખવું કે તે ઘણી 'સ્ત્રોંગ' બી હોવી જોઇએ નહીં. કોકો પીધાથી કોઇ વખત ફાયદો થાય છે.

ધવાડનારી માતાને કબજીઆત જો માલમ પડે, તો તેનો તુરત ઇલાજ કરવો. તુરતજ હુનીયાડી જનોસ યા કોઇ એવાંજ પીણાનો ઉપ્યોગ કરવો, નહી તો,

કંમપાંઉન્ડ લીકરીસ પાઉડર

માફકસર લીધાથી તુરતજ કબજીઆત દુર થશે. એ પાઉડર બીલકુલ એક નીરદોશ બનાવટ છે, અને તબીબી જબાંનમાં ને 'પલવીસ ગ્લીસરાઇઝા કંમપાઉન્ડ' (Pulvis Glycyrrhizæ

Compositus) ને નામે જણાયલો છે. એનો ડોઝ અરધા ડ્રામથી એક ડ્રાંમ, ઉંમરના પ્રમાણમાં લેવું.

દવાઇ પીધાથી માતાનુ દુધ કેવી રીતે બગડે છે.

સઘળી દવાઇઓ મોટા 'ડોઝ'મા, ધવાડનારી ઓરતના જો પીધામા આવે, તો તેની અસર બાળક ઉપર થાય છે. આ પુસ્તકના આગલા ભાગમાં એ વીશે લંબાંણુ લખાંણુ કીધેલું છે, એટલે તે અતરે પાછું લંબાવવાની કાંઇ જરૂર નથી. પણ ધવાડનારી સ્ત્રીને કોઇબી વખતે તબીબની સારવાર હેઠલ જો જવું પડે, તો બાળકને ધવડાવવું કે નહી, તે વીશે તબીબની પેહલેથીજ સલાહ લેવી ખાસ જરૂરની છે.

દુધમલ બાળકને ઉછેરવાના ત્રણ ઇલાજ.

માતાનુ દુધ ઉડી જાય તયારે શું કરવું.

ઘણીવાર ધવાડનારી ઓરત યા માતાનું દુધ કાંઇક સબબથી ઉડી જાય છે, યા માતા કાંઇક સબબને લીધે બીલકુલ ધવાડી શકતી નથી. એવા સંજોગ વચે બાળકને કેવી રીતે ઉછેરવું એ એક સવાલ થઇ પડે છે.

૧ લો ઇલાજ.

પેહલો ઇલાજ એ છે કે કોઇ ધવાડનારી રાખી, બાળકને ઉછેરવું. પણ અનેક કારણો જે મેં આગલ દરશાવ્યાં છે, તે સબબને લીધે ભાડુતી ધવાડનારીઓનો ઇલાજ પસંદ કરવા જોગ નથી. કેમકે તેમાં દુઃખ દરદ, નીતી અને ઓલાદની ખરાબીનો મોટો જોખમ સમાયલો હોય છે.

૨, જો ઇલાજ.

બીજો ઇલાજ બાળકને હાથે ઉછેરવાનો છે. એ એ ઇલાજ હાલ આપણ વચે સાધારણ રીતે ચાલુ છે.

દુધમલ બાળકને ઉછેરવાનો નવો ઇલાજ.

૩ જો ઇલાજ. પણ એ બંને ઇલાજ કરતાં એક ત્રીજો ઇલાજ બી છે, પણ અફસોસ જેવું તો એ છે કે તે ઉપર કોઇએબી આજ સુધી ધ્યાંન આપ્યું હોય, એમ મે જોયુ નથી. ઘણી વખત માતાનુ દુધ ગમે એવું તનદરોસ્ત હોય છે, છત્તાં દુરંદેશ પીતાઓ પોતાના બાળકને ચોકસ કારણસર તેની માતાનું દુધ જનમથીજ પીવા દેતા નથી. અગર માતા વેશીયા હોય, યા અનીતીવાંન યા હવસી હોય, તો તેવી માતાનું દુધ જેમ બને તેમ તેના બાળકના પીધામાં નહી આવે, એવું કેટલાંક બાળકનાં દુરંદેશ બાપો સમજતા હોવાથી, તેઓ બાળકને હાથે ઉધારવાનો ઇલાજ શરૂ કરે છે. હાથે ઉધારવા માટે જુદાં જુદાં દુધાલાં જાનવરોના દુધનો, તેમજ હસ્તકૃત ખોરાક, (આરટીફીશ્યલ ફુડ)નો ઉપયોગ કરવામા આવે છે. પણ ઘણીક વખતે તે ઇલાજ બચાંને બરોબર રૂચતો નથી. તેથી બદહજમાઅત થાય છે, અને બચું ભુખથી રીબી અંતે નાતવાંન બની મરણ પાંમે છે.

એવે સમે ત્રીજો ઇલાજ જો હાથ ધરીયો હોય, તો બેશક તે કોઇબી વખતે કારગત લાગવાનો સંભવ રહે છે.

એ ઇલાજ એ છે, કે તુરતના જનમેલાં બાળકને કોઇ જાનવરની માદા પાસ ધવડાવવું. આ કાંમ માટે બીજા કોઇબી જાનવરની માદા કરતાં બકરી વધારે સેહલથી કાંમ લાગી શકે એમ છે, કેમકે તેને તપાસવી ઘણી સેહલ થઇ પડે છે. તે કાંઇ ઝાઝી મોટી હોતી નથી, અને તેનાં સ્તંન સ્ત્રીના સ્તંનના બાંધાને લગભગ મળતાં આવે તેવાં હોવાથી, બચ્ચું ઘણું સેહલાઇથી પોતાંના મોહડાંમા તે લઇ ધાવી શકે છે. બકરી

જાતે ગરીબ હોવાથી તે તુફાંની બનતી નથી, તે ઓછા ખરચે પાળી શકાય છે, અને વળી સોજું દુધ મળી શકે છે. ફકત શરૂઆતમાં બે ચાર વખત ધવાડતી વેળા બે ત્રણ માણસ જો બકરીને પકડી રાખે, તો તેથી બાળકને કાંઇબી ઇજા થતી અટકશે, અને પાછલથી તે બકરી એવી તો હલી જશે, કે બાળકને ખુશીથી તેના ધાવવાના કામમા તે મદદ કરશે.

શરૂઆતમાં બાળકને ધવડાવવા માટે તેને ઉંચકીને બકરીનું સ્તન બાળકના મોહડાંમા આપવું. પણ તે આગમજ બકરીના સ્તનને સારી રીતે ફુકાં પાણી અને સાબુથી ધોઇને સાફ કરવા ભુલવું નહી. બકરીને એક વખતે એવી રીતે ધવડાવવાની તએલ પડીયાથી, બાળક ઉપર તે ચાહ્ના અને માયાભરી રીતે જોતી રેહશે, અને બચ્ચું પણ તેને માતા મોસાલ ચાહ્નાથી ધાવવા લાગશે.

ધવાડવાના કામ માટે બકરી મેળવવી હોય, તો તે હરાંમી, કે મસ્તીખોર હોવી જોઇએ નહી, પણ ગરીબ હોવી જોઇએ. જો બકરીને બ્યાયાને ઘણા દીવસ થયા હોય, તો તેવી બકરીનું દુધ પસંદ કરવું નહી, પણ તુરતનીજ બ્યાયલી બકરી પંસદ કરવી. એ કામ માટે બનતાં સુધી વગર સીંગડાંવાલી તથા સફેદ રંગની બકરી પસંદ કરવી સારી ગણાય છે, કેમકે એવી બકરીઓનુ દુધ, ઝાઝું વાસ મારતું નથી, અને તે દુધ સેહલથી હજમ થાય છે. યાદ રાખવું કે બકરીનું દુધ તેમજ તેનું શરીર જો વાસ મારતું હશે, તો બચ્ચું તે બકરીને કદીબી ધાવશે નહી. માટે બકરીને જેમ બને તેમ સફાઇથી રાખવી. એક વાત ભુલવી નહી, અને તે એ, કે બકરીના દુધથી બચાંને કબજીઆત થાય છે, માટે થોડા થોડા દાહડાને આંતરે બચાંને હલકો જેવો જુલાબ હમેશ આપતાં રેહવું.

સુવાવડી સ્ત્રીએ પોતાની છાતીની કેવી રીતે જતન કરવી.

૧ ધવાડનારી માતાએ હંમેશ યાદ રાખવું, કે પોતાના બાળકને

ધવાડવા આગમજ તેમજ ધવાડીયા પછી, સ્તંનની બોતરીને થંડાં પાણીથી હંમેશ સાફ કરી નાખવી.

૨ સ્તંનની બોતરી જો અંદર દબાઇ ગઇ હોય, તો આગલ જણાવ્યા પ્રમાણે તેને બાહાર કાહાડવાની તજવીજ ચાલુ રાખવી. તેમજ જો સ્તંનપાત થયાં હોય, તો સ્રીના સાચા સલાહકારના જણાવેલા ઇલાજ સુવાવડની પેહલાં શરૂ કરવા.

૩ સ્તંનની બોતરી ઉપર જો બાળકના ધાવવાથી ફાટ યા ચીરા પડીયા હોય, તો આગલ જણાવ્યા પ્રમાણે ગ્લીસરીન સાથ ટેનીનની મેળવણીનો ઉપયોગ કરવો, પણ યાદ રાખવું કે બાળકને ધવાડવા આગમજ સાબુ વડે તે ધોઇ નાખવું.

૪ સ્તંનની બોતરીને જેમ બને તેમ આસાએસ આપવી, અને તેમ કરવા સારૂં બાળકને નવડાવવા માટે અવારનવાર બંને છાતીનો ધવાડનારીએ ઉપયોગ કરવો. સ્તંનની કેટલીક બીમારીઓ ગુચવાડાભરી તેમજ જોખમભરી હોવાથી બનતી જોગવાઇએ તબીબની સલાહ લેવી ઠીક થઇ પડે છે.

૫ સ્તંન જો કદમા વધેલાં હોય, યા સ્તંનપાત થયાં હોય, તો તેને જોર અને ટેકો મળે એવાં કાઇ પેહરણનો તુરતજ ઉપયોગ કરવો, જેથી વધુ ગંભાર પરીણામ આવતું અટકે.

સ્તંનનો સોજો.

Inflamation of the Breast.

જો સ્તંન ઉપર સોજો આવેલો માલંમ પડે, અને આસપાસની જગાએ રતાસ પકડીયો હોય, અને હાથ લગાડતાં દુખારો થતો હોય,

તો બાળકને ધવાડવાનુ એકદમ પડતું મુકવું, અને સુજેલા ભાગને આસાએશ આપવી.

ઇલાજ.

ગરમ પાણીના સેક ચાલુ કરવા, જેથી દુખારો નરમ પડશે. સેકમાં બને તો ખસખસના ફુલ નાખવાં, અને ગરમ ખમાય એવું પાંણી લેવું. જો સેકથી દુખારો નરમ નહી પડે, તો આઇસના ઠંડા પાણીમાં કપડું બોળવી તેમાથી પાણી નીચવી કાહાડી તે સ્તંન ઉપર ચાલુ મુકતાં રહેવું. બને તો આઇસ બેગ મુકવી, તેથીબી ફાયદો થશે.

સ્તંન ઉપર સોજો આવતાંજ જો ઇલાજ શરૂ કીધા હોય, તો તે વધારે સારૂં. સોજો નરમ પડીયા પછી અને દુખારો ઓછો થયા પછી, સ્તંનમાં બંધાઇ ગયલું દુધ કાહાડી નાખવાની તજવીજ કરવી જોઇએ. તે બંધાયલું દુધ જો કાહડાવ્યું નહી, તો સ્તંન પાકવા માંડેછે, અને બીમારી ગંભીર થાય છે. નસ્તરનું કામ પડે છે.

સઘળા ઇલાજ છત્તાં દુખારો નરમ નહી પડે, અને જો સ્તંનની ચાંમડી ચકચકીત દેખાવા માંડે, અને આસપાસની જગા વધારે નાજુક થએલી લાગે, તો તુરતજ કોઇ કાબેલ તબીબની સલાહ લેવી, કેમકે એ નીશાંની ભીત્તરની જગાને પાક ઉપર ચહડેલી દેખાડનારી હોય છે.

સ્તંનમાં બંધાઇ ગયલું દુધ કાહાડવાની રીત.

સ્તંનમા બંધાઇ ગયલું દુધ કાહાડવાનું કામ ઘણુંજ નાજુક પ્રકારનું છે. કોઇ બાહોશ તબીબ યા નર્સ તે સેહલાઇથી કાહાડી શકે છે. પ્રથમમાં વેસેલીન, યા સોજુ ઓલીવ તેલ સ્તંન ઉપર લગાડી અનુભવી હાથે સ્તંન મરદન કીધાથી, સ્તંનના મુખમાથી બંધાઇ ગયલું દુધ રફતે રફતે બાહાર નીકળવા માંડશે, અને એક વખત બંધાયલું દુધ છુટું પડીયા પછી, તે

સેહલાઇથી નીકળીયા કરશે. સુજી આવેલાં સ્તંન માહેલું દુધ એ રીતે દર ત્રણ યા ચાર કલાકે કાહાડીયા કરતું ઘટે છે.

સ્તંન સુજી આવવાના કારણ.

બાળકને જનમ આપ્યા પછી ત્રીજે યા ચોથે અથવાડીએ ઘણું કરી સ્તંનને સોજો આવે છે. સરદી લાગ્યાથી, તેમજ સ્તંન માહેલું દુધ ઓતરીની બીમારીને લીધે પુરેપુરૂં બાહાર નીકળી શકતું નહી હોવાથી પણ સોજો આવવા માંડે છે. તેમજ ઘણો સવાદીષ્ટ, યા પુષ્ટીકારક ખોરાક લીધાથી, યા કબજીઆત થવાથી પણ એ બીમારી થવા પામે છે.

સ્તંનમાં દુધ નહી આવે તો શું કરવું.

ઘણીક સ્રીઓના સ્તંનમાં દુધની પેદાયસ થતી નથી. બાળકને તેથી ભુખે તવળવું પડે છે. બાળક ધાવવા માટે ફાંફાં મારે છે, તેને દુધ મળતું નથી, અને જો મળે છે, તો તે ઘણુંજ થોડું હોય છે. આવા સંજોગ વચ્ચે દુધનો વધારો કેવી રીતે થઇ શકે, તેના અનેક ઇલાજો સુચવવામાં આવે છે, પણ ખરૂં જોતાં તે ઝાજી અસર કરી શકતાં નથી.

સ્તંનમાં દુધ પેદા કરવાના ઇલાજ.

૧ સ્તંનની ઓતરીઓને બચ્ચાંનું મોહડું અવારનવાર લગાડીયા કીધાથી તેની અંદર લોહીનો જોસ વધે છે, અને તેથી દુધ નીકળવા માંડશે.

૨ સ્તંનને વીજળીની પેટી દાહાડામાં એક યા બે વાર થોડો વખત લગાડીયાથી પણ દુધ આવવા માંડે છે. એ વીજળી આપવાનું કામ કોઇ અનુભવી પાસ કરાવવું.

૩ એરંડીયાના પાતરાંના વરારીઆં કરી સ્તંન ઉપર બાંધ્યાથી પણ કોઇવાર દુધ છુટે છે. એરંડીના પાતરાંને દોહડથી બે શેર પાણીમાં ઉકાળવાં, અને પાણી અરધું બળી રહે, એટલે ગરમ પાતરાંને સ્તંન ઉપર બાંધવાં. એવી રીતે દાહાડામાં બે ત્રણ વખત કરવું. એ ઇલાજનો ગુણ, ઓછામાં ઓછા દસ દીવસ પછી માલમ પડે છે, માટે ત્યાં સુધી ધીરજ રાખી એ ઇલાજ ચાલુ રાખવો.

૪ પુષ્ટીકારક ખોરાક તેમજ મગરનું તેલ ચાલુ લેતાં રેહવું.

૫ જેમ બને તેમ પુષ્ટીકારક પ્રવાહી ખોરાક લેતા રેહવુ. તાજું દુધ, મલાઇ, ઓટમાલની કાંજી, વીગેરેનો છુટથી ઉપયોગ કરવો. વાંઇન, બીર, સ્ટાઉટ અને કોઇબી કીસમનો દારૂ બીલકુલ પીવામાં લેવો નહી. સરવેથી સરસ ઇલાજ સ્તંન મરદન કરવાનો જાણવો.

૬ એ ઉપરાંત 'રેવલેનટા' ની કાંજી દુધ સાથ પીધાથી દુધનો વધારો થાય છે.

૭ ખોરાક તરીકે પપેટા, ગાજર, સલગ્રમ, વીગેરે ખાધાથી દુધ વધવાનો સંભવ રહે છે. ઘઉની રોટલી અને કેટલીક જાતના કઠોલ ખાધાથી ફાયદો થાય છે.

૮ તલની સાથ સુવા યા ધાંણા મેળવી, તેને લોહડી ઉપર સેહજ બુંજાય તેવા ગરમ કરી, તેની ફાકી ખાધાથીબી દુધ વધવા માડે છે.

એ ઉપરાંત દુધ આવવા માટે કેટલીક દેશી દવાઇઓની ફાકી પણ વાપરવામા આવે છે, પણ તે સઘળા ઇલાજ, સારા ખોરાક, અને સ્તંન મરદન કરવાના ઇલાજ, જે આગળ સુચવેલા છે, તે આગલ કુચ બીસાદના ગણાતા નથી,

સ્તંનમા દુધના જોસનું વધી જવું.

જેમ સ્તંનમા દુધ આવતુ બીલકુલ બંધ પડી જાય છે, તેમ કેટલીક વખત ધવાડનારી માતાના સ્તંનમા દુધની પેદાયસ એટલી બધી વધી પડે છે, કે તેને અટકાવવાના ઇલાજ વટીક કરવા પડે છે.

ઇલાજ.

એવી રીતે વેહનાં દુધને અટકાવવાનાં ઇલાજ તરીકે ધવડાવનારી માતાએ જેમ બને તેમ પ્રવાહી પીણાંથી વધારે પરેહજ રેહવું. ખેરાક નક્કી લેવો. અને તરસ લાગે તો પાણી બનતાં સુધી વધારે પીવાને બદલે બરફના તુકડાનો ઉપયોગ કરી તરસ મટાડવી. ઉપલા ઇલાજ પાંચ દીવસ ઓછામા ઓછો ચાલુ રાખ્યા પછી તેની અસર થવા માંડશે

પ્રીય સખી, સ્ત્રીના સ્તંન કાંઇ એટલાંજ દરદોને પાત્ર નથી, પણ એના કરતા વધારે જાલંમ દરદોનો તે ઘણીકવાર ભોગ થઇ છે. તે સઘળાં દરદો અતરે દરશાવવામાં સાર નથી. સ્તંનમાથી દુધ પેદા થાય છે, અને દુધમા ખવાસ, ગુણ અને અવગુણ હમેંશ સમાયલા રહે છે, નીતીના ગુણ જેમ બાળક દુધની અસરથી દેખાડે છે, તેમજ બદીના અવગુણ પણ તે દુધની અસરથી જણાવે છે.

નેક માતાના નેક ફરઝંદો, પોતાના દેશ અને પોતાની કોમ, તથા પોતાના ધરમ તરફ સદા સાચાં નીવડે છે. કવી કહી ગયો છે કે :

ધન ધન તેની માત, પુનીય પર જેની પ્રીતી.
ધન ધન તેની માત, રાખી જેણે સુભ રીતી.
ધન ધન તેની માત, સદાવ્રત સારાં આપે.
ધન ધન તેની માત, કષ્ટ પરાંયા કાપે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પત્ર ૩૭ મું.

જોડ બાળક. ત્રણ, ચાર, અને પાંચ બાળક એક્કી વખતે જંનનારી માતાઓ.

PLURAL & MALTIPLE GESTATIONS

જોડ બાળકને જનમ આપનારી માતાઓનું પ્રમાણ. એકકી વખતે ત્રણ બાળકને જનમ આપનારી માતાઓ. એકકી વખતે ચાર બાળકને જનમ આપનારી માતાઓ. એકકી વખતે પાંચ બાળકને જનમ આપનારી માતાઓ. એકથી વધુ બાળક જણવાના કારણ. ૨૩ વરસમા ૫૭ બાળકને જનમ આપનારી માતા. એકથી વધારે બાળક ગર્ભસ્થાંનમાં કેવી રીતે આકાર ધારણ કરે છે. જોડ બાળકના પુર્વ જનમની તવારીખ. જોડ બાળક બંન્ને છોકરીઓ કયારે જનમે છે. જોડ બાળક બંન્ને છોકરાઓ કયારે જનમે છે. જનમથી જોડાઇ રહેલા જોડ ભાઇઓ (ચીત્ર)

માનવંત સખી—

હંમેલને લગતાં જ્ઞાંનની ભેદભરી બાબદો વીશે સ્ત્રીજાતને સાધારણ સમજ આપ્યા પછી, હવે હંમેલદાર સ્ત્રીની જીંદગીને જોખમમાં લાવી નાખનારા કેટલાક વીચીત્ર અને અજાએબ હંમેલની વીગત ઉપર હું કાંઇક લખાણ કરવું વાજબી ધારૂછું.

જોડ બાળકને જનમ આપનારી માતાઓનું પ્રમાણ.

સાધારણ રીતે સ્ત્રી હંમેશાં એક બાળકનો જનમ આપે છે. પણ આ વાત સ્ત્રીજાતથી છુપી નથી, કે કેટલીક સ્ત્રીઓ એકકી વખતે બે બાળકનો જનમ પણ આપે છે. વીદવાંન તબીબોએ એવી ગણત્રી કાહાડી છે, કે દરએક ૮૯ સ્ત્રીએ ૧ સ્ત્રી જોડ બાળકનો જનમ આપે છે. ગણત્રી કાહાડતાં એવાં અનુમાંન ઉપર વીદવાંનો આવેલા કેહવાય છે, કે આયરલૅંડમાં દર ૬૦ સ્ત્રીએ એક સ્ત્રી જોડ બાળકનો જનમ આપે છે, અને ઇંગ્લંન્ડમાં દર ૧૧૦ સ્ત્રીએ ૧ સ્ત્રી જોડ બાળક જણે છે. પણ કેટલીક સ્ત્રીઓને જોડ બાળકને જનમ આપવાની અસલથીજ ખાસીઅત હોય છે.

ત્રણ બાળકને એક્કી વખતે જનમ આપનારી માતાઓ.

પણ જોડ બાળકને જનમ આપવાની ખબર હવે જરાબી નવાઇ જેવી લાગતી નથી. તોપણ કોઇ વખત આપણી અજાએબી વચે કોઇ સ્ત્રીએ ત્રણ બાળકને જનમ આપવાની ખબર આપણને મળે છે, ત્યારે ખુદરતી રીતે આપણું ધ્યાંન તે તરફ અજાએબી સાથ ખેંચાય છે. ડા૦ વેટ, જેણે સુવાવડના કામનો મોટો અનુભવ મેળવેલો કેહવાય છે, તે આપણને જણાવે છે કે તેણે લગભગ ૮ હજાર સુવાવડના કેસની નોધ લીધી હતી, તેમાં એક સ્ત્રીએ ત્રણ બાળકનો જનમ આપ્યો હતો.

ચાર બાળકને એક્કી વખતે જનમ આપનારી માતાઓ.

અને એજ તબીએ એવી જબાંની આપેલી• તબીબી દફતરમાં નોધાયલી છે, કે તેણે એકકી વખતે એક સ્ત્રીને ચાર બાળકનો જનમ આપતાં પણ જોઇ છે. એવી રીતે ચાર બાળકોને એકકી વખતે જનમ આપનાર સ્ત્રી, લાખોમાં એક હોય છે.

પાંચ બાળકને એકકી વખતે જનમ આપનારી માતાઓ.

પણ એ સરવેથી વધારે અજાએબીભરી ખબર પાંચ બાળકના એકકી વખતે થયલા જનમને લગતા દાખલા, જે ડા૦ બારન્સ આપે છે, તે તબીબી દફતરમાં નોંધાઇ ચુકયા છે. એ અફવા નથી, પણ ખરી હકીકત છે, અને ડાકટર શમબાં, રામ્સબોથેમ, વૉકમૅન અને મેકૅલીન-તૉક કહે છે, કે તેઓએ પોતે એક એક કેસ એવા નજરે જોયા છે, કે જેમાં સ્ત્રીએ એકકી વખતે પાંચ બાળકને જનમ આપ્યા હતા.

એકથી વધુ બાળક જનવાના કારણ.

એકથી વધારે બાળકને જનમ આપવાની આ બીના, કુદરતના ભેદના પરદામાં વીંટળાએલો ભરમ છે. તબીબો એવાં અનુમાન ઉપર આવવાની તજવીજ કરે છે, કે જુદા જુદા દેશમાં વસ્તી જુદી જુદી જાતની સ્ત્રીઓમાં એકથી વધુ બાળકોને જનમ આપે એવી પ્રકૃતી હોવી જોઇએ. ઇંગલંન્ડમાં દર ૧૧૦ સ્ત્રીએ, એક સ્ત્રી જોડ બાળકને જનમ આપે છે, એવી કાંઇક ગણત્રી થઇ છે.

પેહલું કારણ સ્ત્રીની પ્રકૃતી.

એવું ધારવામાં આવે છે કે સ્ત્રીના સંતાન બીજ-સ્થાન (ઓવરી) ની અંદર એવી કીસમની કાંઇક ખાસીઅત હોવી જોઇએ, કે જેથી તે સ્ત્રીનું (ઓવંમ) સંતાન બીજ અમુક પ્રકારનું પરીણામ પ્રગટ કરે. કેમકે ઘણીક વખતે એવા દાખલા બનેલા નોંધાયલા છે, કે કેટલીક સ્ત્રીઓએ દર સુવાવડે જોડ બાળક, અને ત્રણ ત્રણ બાળકના જનમ ચાલુ આપ્યા હતા. આ ઉપરથી એવું અનુમાંન વીદવાંનો કરે છે, કે જોડીયાં, યા ત્રણ બાળકોને જનમ આપવાની કેટલીક સ્ત્રીઓમાં જાતી ખાસીઅત હોવી જોઇએ.

બીજું કારણ. સંતાન બીજ-સ્થાન

ત્રેવીસ વરશમાં ૫૭ બાળકને જનમ આપનારી માતા.

ત્રીજું કારણ. બાપનું ખુંન

એવું ધારવામાં આવે છે—પણ તે ખરેખર શકમંદ કેહવાય છે, કે બાપના ખુંનમાં એવી ખાસીઅત હોવી જોઇએ. શું આ અનુમાન ખરૂં હશે? વૉસપો નામનો તબીબ, એક દાખલો વૉસલ્યુ નામના રશીઅંન ખેડુતનો આપે છે, કે તેની પેહલી બાઇડીએ, ચાર વખત, ચાર ચાર છોકરાંને જનમ આપ્યા હતા, ત્રણ વખત ત્રણ ત્રણ બાળકને, અને સોળ વખત બે બાળકને જનમ આપી. તે મરણ પામી હતી! એજ શખ્સ જયારે ફરીથી પરણીયો, ત્યારે તેની બીજી બાઇડીએ બે વખત ત્રણ ત્રણ બાળકને, અને છ વખત જોડ બાળકને જન્યાં હતાં.

આ વાતમાં સહરાગાત હોય કે નહીં, પણ જો તે ખરી હોય તો બેશક તે જાણવા જોગ છે.

ચોથું કારણ.

એવું માનવાને કાંઇક કારણ મળે છે, કે એકથી વધુ બાળક જનવાનું કાંઇક વાર ઓધે ઉતરે છે.

ઓધે ઉતરવું સ્ત્રીને એકથી વધારે બાળકના હમેલ કેમ રહે છે.

જોડ બાળકના ગર્ભના મુળ કારણ ઉપર હજી વીદ્વાંનો એક મત થયા નથી. તેઓ જુદાં જુદાં અનુમાન ખેંચી કાહાડી તે અનુમાન ઉપર આધાર રાખતા જણાય છે.

૧. બે સંતાંનબીજ (ઓવમ) એકી વખતે પુરૂશના વીર્ય સાથ સંમેલનમાં આવ્યાથી જોડ બાળકનો ગર્ભ પ્રગટ થાય છે, એવું માનવામાં આવે છે.

૨. જેમ એક મુરગીના ઇંડાંમાંથી બે ડાલ જોડાયલી કોઇ વાર નીકળે છે, તેવી ખાસમની કાંઇક હાલતમાં સ્ત્રીનુ સંતાનબીજ જો હોય, અને તેનું પુરૂષના વીર્ય સાથ તેનું સમેલન થાય, તો સ્ત્રી જોડ બાળકનો ગર્ભધારણ કરે, એમ પણ માનવામાં આવે છે.

૩. ત્રીજું અનુમાન એવું કરવામાં આવેલું છે, કે સ્ત્રીના સંતાન-બીજ (ઓવંમ) વધારે સંખ્યામાં ખીલીને પુખ્ત થયાં હોય, અને તેજ વખતે જો પેહલાં એક 'ઓવંમ' ઓવરીમાંથી બાહાર પડી પુરૂશના વીર્ય સાથ સમાંગમમાં આવી ગર્ભ ધારણ કરતું હોય, અને તેટલાંમાંજ જો બીજું ઓવંમ, પુરૂશના વીર્ય સાથ સમાગમમાં આવી ગર્ભાંત થાય, તો એવાં સંજોગો વચ્ચે બે ગર્ભ એકજ પ્રસંગે ગર્ભસ્થાંનમાં વસ્વાટ કરે છે.

એવી રીતે જોડ બાળકના ગર્ભ ધારણ થઇ શકે છે, પણ કોઇબી ચોકસ અનુમાન ઉપર હજી કોઇબી રીતે વીદવાંનોથી આવી શકાતું નથી. ત્રણ, ચાર, અને પાંચ બાળકોના ગર્ભ કવચીતજ આપણે જોઇએ છીએ. પણ જોડીયાં બાળક તો અવારનવાર જોવામાં આવે છે.

જોડ બાળકના પુર્વજનમની તવારીખ.

માતાના પેટમાં જોડ બાળકનો ગર્ભ ધારણ થયા પછી, ગર્ભસ્થાંન મધે તેમના વસ્વાટની તવારીખ સેહજ જાણવી જરૂરની છે. જ્યારે જોડ બાળક પેટમાં હોય છે, ત્યારે પ્રત્યેક બાળક માતાના પેટમાં પ્રત્યેક જુદાં પડમાં વીટળાયલું રહે છે. એટલે બે બાળકને માટે બે જુદાં જુદાં પડ હોય છે, જેથી બને બાળક એક બીજાથી જુદાં, માતાના પેટમાં વસે છે. સાધારણ રીતે બોલતાં બે જુદી જુદી ઓરમાં બંને બાળકો રહે છે.

બંને બાળકો, પોતાનો નીરવાહ પણ બે જુદે જુદે મારગે કરે છે.

બંને બાળકો ઘણું કરી એક બીજાની પાછળ જનમ લીએ છે. પણ બાજે વખત એક બાળક પેહલાં જનમ લીએ છે, અને ત્યાર પછી કેટલેક કલાકે બીજું બાળક જનમે છે. એવાબી દાખલા જોડ બાળકોના બાબમાં નોંધાયલા છે, કે એક બાળકનો જનમ થયા પછી, બે ચાર દીવસને આંતરે બીજા બાળકે જનમ લીધો હતો.

એવા સંજોગ વચે માનવામાં આવે છે, કે એક એક 'ઓવમ' યાને સંતાન-બીજ બંને બાજુની ઓવરીમાંથી નીકળી પડી પુરૂશના વીર્ય સાથ મળી જવાથી ગર્ભધારણ થયલો હોવો જોઇએ. એવી રીતે ધારણ થયલો જોડીયો ગર્ભ જનમ લેતી વખતે માતાના પેટમા કેવી રૂપે વસ્વાટ કરી પડેલો હોય છે, તે નીચલાં ચીત્ર ઉપરથી માલમ પડશે.

જોડ બાળકનો ગર્ભસ્થાંનમાં વસ્વાટ.



જોડીયાં બાળકમાં બંને છોકરીઓ કયારે જનમે છે.

એ પ્રમાણે સાધારણ રીતે જોડ બાળકો બે જુદાં જુદાં પડમા (એટલે બે જુદી જુદી ઓરમા) વીંટળાએલાં હોય છે. પણ જ્યારે એ

જોડ બાળકો બે જુદાં જુદાં પડને બદલે એકજ પડમાં કોઇવાર વીંટળાએલાં હોય છે, ત્યારે ઘણું કરી મોટે ભાગે તેઓ એકજ જાતીના હોય છે. એવા સંજોગો વચ્ચે બંને બાળકો કોઇવાર અગરજો બે બેહનો હોય છે, તો

જોડીયાં બાળકો બંને છોકરાંઓ ક્યારે જનમે છે.

કોઇવાર એજ કારણને લીધે એ બંને જોડીયાં બાળકો જોડીયા ભાઇ તરીકે પેદા થાય છે.

જનમથી જોડાઇ રેહલા જોડ-ભાઇઓ.

બાજે વખત એવી જાતના ગર્ભ વચમાંથી. એટલે છાતી આગલથી કોઇ વાર જોડાએલા જનમે છે. એવી રીતે જનમથી જોડાએલા જોડીયા ભાઇઓની જોડનું એક ચીત્ર આગલ આપ્યું છે, જેથી તે ખુલાસા-વાર સમજી શકાશે.

સ્ત્રીમા કોઇ વાર બે ગર્ભસ્થાંન પણ હોય છે.

ખુદરતની વીચીત્ર કરાંમતના ભેદને પોંહચવું કેવળ નહીં બને એવું છે. સાધારણ રીતે સ્ત્રીજાતીમાં એક ગર્ભસ્થાંન હોય છે, પણ તબીબી અભ્યાસ કરનારાઓને એવુંબી માલમ પડીયું છે, કે કોઇક સ્ત્રીમાં બે ગર્ભસ્થાંન હોય છે, અને તે બંને એવાં સંમપુરણ હાલતમાં ખીલેલાં હોય છે, કે તે બંને બાજુના એક એક ગર્ભસ્થાંનમા એકકી વખતે હંમેલ પણ રહી શકે છે. આવી રીતની અજાએબ કરાંમતવાલું જનંનશરીર બંધંન કવચીતજ કોઇ સ્ત્રીમાં મળી આવે છે. સ્ત્રી જાતીના જનંન શરીર બંધંનમાં એ એક અસાધારણ બનાવ છે. એવાં બેવડાં ગર્ભસ્થાંનનું એક ચીત્ર મે સાંમેના સફા ઉપર રજુ કરેલું છે, જે ઉપરથી તેની રચનાનો કાંઇક ખ્યાલ વાંચક બેહનોને આવી શકશે.

બેવડું ગર્ભસ્થાન.

(ખુદરતની અજાયબ કરામત.)



☞ તબીબોને પોતાના અવલોકન પછી આવી કીસમનું એક બેવડું ગર્ભસ્થાન એક સ્ત્રીમાં જણાયું હતું. ચીત્ર ઉપરથી માલમ પડેશે કે એમાં બે જુદા જનંન માર્ગ, અને બે જુદાં ગર્ભસ્થાન છે. રચનાની બારીકીમાં જવાની જરૂર નથી.

બેવડાં ગર્ભસ્થાંનની રચના.

એવી જાતના ગર્ભસ્થાંનની રચના બાબે કાંઇક જાણવું જરૂરનું છે. બેવડાં ગર્ભસ્થાંનની વીચીત્ર રચના કોઇ વખત જુદા પ્રકારની હોયછે. કોઇ વખત સાધારણ રીતે એક જનંન-માર્ગ હોય છે, અને જમની અને ડાબી તરફ એક એક ગર્ભસ્થાંન જુદું જુદું હોય છે.

એ દરએક ગર્ભસ્થાંનને એક એક જુદું મુખ હોય છે. કોઇ વખત એ બંને ગર્ભસ્થાંનમા એકફી વખતે ગભ રહે છે, અને કોઇ વખતે એક ગર્ભસ્થાંનમા હંમેલ રહે છે, અને બીજુ ગર્ભધારણ કીધા વગરનું રેહછે. એવી રીતે ગર્ભધારણ કીધા વગર રહેલું 'ડબલ ગર્ભસ્થાંન' નીચલા ચીત્ર ઉપરથી જણાઇ આવે છે.

બેવડું ગર્ભસ્થાંન–હમેલદાર હાલતમાં.



☞ એક બાજુનું ગર્ભસ્થાંન હમેલ વીના ખાલી દેખાય છે. બીજી બાજુના ગર્ભસ્થાંનમાં હમેલ રેહલા માલમ પડે છે. એવાં ગર્ભસ્થાંન તબીબી ભાશામાં 'ડબલ યુટરસ' (Double Uterus) ને નામે ઓળખાય છે. બારીકીમાં ઉતરવાની જરૂર નથી.

કોઇ વખત એવાં ગભરસ્થાંનમા બાળકને જનમ આપવા માટે બે જુદા મારગ હોય છે, તે પણ ઉપલા ચીતાર ઉપરથી જણાશે. એવડાં ગર્ભસ્થાંનની વીચીત્ર રચના એટલેથીજ અટકતી નથી. એ રચના એથીબી વધારે જુદા જુદા આકારમાં માલમ પડેલી જણાઇ છે, પણ તે સઘળી અતરે રજુ કરવાથી મરીયાદાનો ભંગ થાય, માટે તે બાબદ અતરે પડતી મુકવી બેહતર સમજુ છુ.

પાંચ બાળકને જનમ આપનાર સ્ત્રી.

વીદવાંન તબીબ ગેલેબીન, બ્રસલ્સમા બનેલા એક સુવાવડના કેસની નોંધ લેતાં લખે છે, કે એક ઓરત સાતમી વાર હમેલદાર બની, અને હમેલ રેહા પછી સાડા પાંચ માહીને તેણીએ એકી વખતે પાંચ બાળકોને જનમ આપ્યો હતો. તે પાંચ બાળક જીવતાં જનમીયાં હતાં, પણ જનમીયાં પછી થોડેક વારે સઘળાં મરણ પામ્યાં હતાં. જાણવા જોગ આ બનાવમા એ હતું, કે એમાં બે બાળકો છોકરા હતા.

બેહન, ખુદરતના કાંટા વીચીત્ર છે. તેના ભેદ અને ભરમ અજાયબ છે. આદમીની અકલ હેરત છે. સ્ત્રી, ધરતી ઉપર એક જીવતી અને જાગતી ભેદી કરાંમત છે. ઘણીક વાર તે સંસારને બાગેબેહસ્ત બનાવે છે, પણ એવીબી કોઇ હોય છે, કે મુરખોના બેહસ્તને તે સીધા દોજખના ગારમાં ફેરવી નાંખી, પોતે તેમા ફના થાય છે.

લા૦ દુવાગીર.

* * *

L. R. C. P. & S.

પુસ્તકનો ખાનગી ખંડ.

પત્ર ૩૮ મું.

વાંઝીયાપણું.

STERILITY.

મારી પ્રેમ સખી—

વાંઝણી સ્ત્રીઓનો સંસાર સદા દુખી હોય છે, એ વાત કાંઇ નવી નથી. વાંઝણી સ્ત્રીઓ કમનસીબે એવુંજ સમજી લીએ છે, કે પરમેશ્વરની ઇચ્છા તેમને સંતાન બક્ષવાની નહી હોવાથીજ તેઓ વાંઝણી રહે છે. પણ એ તેમનો ખ્યાલ બીલકુલ ભુલભરેલો હોય છે.

આ વાત દરએક સ્ત્રીએ યાદ રાખવી, કે એક સો સ્ત્રીમાં વાંઝણી સ્ત્રીનુ પ્રમાણ ઘણુંજ નજીવું હોય છે, બલકે તે પ્રમાણ નહી જેવું લેખાય છે.

વળી આ બીજી વાત દરએક સ્ત્રીએ ધ્યાનમા રાખવી જરૂરની છે, કે વાંઝણી સ્ત્રીઓ કાંઇ ખરેખર વાઝણી હોતી નથી. તેઓ ફરજંદ જની શકતી નથી, તેથી તેઓ વાંઝણી છે, એમ વીચારવું ભુલ ભરેલું છે. પણ એવી રીતે વાંઝણી રહેલી સ્ત્રીઓ અગરજો એ બા-

બદમાં કેાઇ કુશળ તબીબની સલાહ લીએ, તેા તેમના વાંઝીયાપણાનેા ઇલાજ થઇ શકે, અને તેમની ફરીયાદનેા અંત આવે.

જાતજાતનુ વાંઝીયાપણું.

સાધારણ રીતે જેાતાં વાંઝીયાપણું અનેક જાતનુ હેાય છે. કેટલીક જાતનું વાંઝીયાપણું ઇલાજ કરવાથી દુર થઇ શકે છે. તેમજ કેટલીક જાતનું વાંઝીયાપણું જીવ સાથ લાગેલું હેાવાથી, અને તેના ઇલાજ થઇ શકતા નહી હેાવાથી, તે દૂર થઇ શકતુ નથી.

પેહલી જાતનું વાંઝીયાપણુ — બાજે વખત સ્રીઓ પરણીને સંસારમાં પડીયા પછી, શરૂઆતથીજ બાળક જની શકતી નથી. એ એક જાતનું વાંઝીયાપણું કેહવાય છે.

બીજી જાતનું વાંઝીયાપણું — બાજે સ્રીઓ પરણીને સંસારમાં પડીયા પછી, એકાદ બે બાળકને જનમ આપી, પાછળથી તે વાંઝણી બની જાય છે.

ત્રીજી જાતનું વાંઝીયાપણુ — બાજે સ્રીઓ પરણીને સંસારી બન્યા પછી, વરશેા સુધી વાંઝણી રેહ છે, અને છેક અસુરેથી વરૂધ ઉંમરે એકાદ બાળકનેા તે જનમ આપે છે.

સ્રીને ગર્ભધારણ કરવા માટે બે સાધનની ખાસ જરૂર હેાય છે.

૧, લુ સાધન — કાેઇબી સ્રીએ ગર્ભવંત થવા માટે પેહલાં પેાતે પુખ્ત ઉંમરે પુગવું જેાઇએ. ગર્ભવંત બનવા માટે સ્રીની જનંન ઇન્દ્રીઓએ પેાતાની સમપુરણતા મેળવવી ખાસ જરૂરની હેાય છે.

૨, જુ સાધન સ્ત્રીની બાળક જનવાની શકતી ચોકસ ઉંમર સુધીજ ટકી રેહે છે; જો કે કોઇ વખત ઘરડી સ્ત્રીઓએ જનેલાં બાળકની નોંધ તબીબી દફતરમાં નોંધાયલી છે, પણ સામાન્ય નીયમ પ્રમાણે કોઇબી સ્ત્રીની ગર્ભવંત થવાની ઉંમર એક વખત પુરી થઇ ગઇ, તો પછી તે ગર્ભધારણ કરી શકતી નથી. એટલાં માટે સ્ત્રીએ ગર્ભવંત થવા આગમજ, પોતાની ગર્ભવંત થવાની મુદત પુરી થઇ જવા દેવી નહીં જોઇએ.

સ્ત્રીને ગર્ભવંત બનવા માટે આ બંને સાધને, બેહદ જરૂરના હોય છે. કેમકે પેહલાં સાધન પ્રમાણે પુખ્ત ઉંમરે પુગવા વીના કોઇબી સ્ત્રી જેમ ગર્ભ ધારણ કરી શકતી નથી, તેમજ બીજાં સાધન પ્રમાણે ગર્ભધારણ કરવાની સ્ત્રીની ઉમર યા મુદત એક વખત પુરી થઇ ગઇ, તો તે પછી સ્ત્રી કદીબી ગર્ભવંત બનતી નથી.

૧૧–૧૨–અને ૧૩ વરશની ઉમરે માતા બંનનારી સ્ત્રીઓની હકીકત.

ઇંગ્રેજી સ્ત્રીઓમાં ૧૩ થી ૧૭ વરશે માતા બનવાના બનાવો સાધારણ ગણાય છે. પણ એના કરતાંબી જવાંન ઉમરની છોકરીઓએ બાળકને જનમ આપવાના બનાવો બનેલા તબીબો જણાવે છે. ડાકટર રોબરટન જણાવે છે, કે તેણે અગીઆર વરશની ઉંમરની એક જવાંન છોકરીને હમેલદાર બનેલી જોઇ હતી.

એ છોકરી બાળકને જનમ આપતાં સેહજ કષ્ટાઇ હતી, અને કાંઇબી મુશકેલી વગર તેણીએ પુરે દાહડેનાં એક બાળકને જનમ આપ્યો હતો. આ બાળક અધમુવુ જનમ્યું હતું.

એવોજ એક દાખલો ડાકટર સ્મીથ બાર વરશની એક છોકરીનો આપતાં જણાવે છે, કે તેણીએ એક જીવતાં બાળકને કાંઇપણ જાણવા જોગ મુશકેલી વીના જનમ આપ્યો હતો.

એજ રીતે, ગ્લાસગોવાલા ડાકટર વીલસન, ૧૩ વરશની ઉમરની એક જવાંન છોકરીએ જીવતા બાળકને જનમ આપવાની નોંધ કરે છે.

ઇરાંન દેશની સ્ત્રીઓ કયારે માતા બને છે.

આપણા દેશમાં ૧૨ વરશની સ્ત્રીઓ બાળકને જનમ આપે છે, એ વાત જાણતી છે. ઇરાંન દેશમાં છોકરીઓ ૧૧ કે ૧૨ વરશની ઉમરે પરણી ગયા પછી, તેઓ બાળકની માતા થતી કેહવાય છે.

૫૦ વરશની ઉમરે બાળકને જનમ આપનાર સ્ત્રીની હકીકત.

જેમ ઘણી જવાંન ઉમરે બાળાઓ હમેલદાર બનેલી જણાઇ છે, તેમ ઘણી મોટી ઉમરે પણ સ્ત્રીઓ હમેલદાર બનેલી નોંધાઇ છે. સ્ત્રીઓ મોટાંમાં મોટી કેટલા વરશની ઉમરે પુગીયા પછી હમેલદાર બને છે, તે હજી સુધી ચોકસપણે નકી થઇ શકયું નથી. તોપણ તબીબો તરફથી એવું સત્તાવાર જાહેર થયું છે, કે પચાસ વરશની ઉંમર પુરી થયા પછી, સ્ત્રીઓએ બાળકને જનમ આપેલા છે.

* ડાકટર ફેારડીસ બારકર કહે છે, કે એક આબરૂદાર સ્ત્રીની સુવાવડનો કેસ તેના હાથમાં આવ્યો હતો. આ સ્ત્રી ઘણી મોટી ઉમરની હતી. તેણીના ચેહરાની ચાંમડી ઉપર કરચલીઓ પડી હતી, માથાંના બાલ મોટે ભાગે પાકી ગયલા, અને ઘડપણની બીજી નીશાંનીઓ જોયાથી તે સ્ત્રીનો

* *Philadelphia Medical Times*, 1874.

જનમ ક્યારે થયો હતો, તેની તેણે તલાશ કીધી હતી. તલાશ કરતાં માલમ પડીયું કે ઇ. સ. ૧૮૦૧ના મે માસની પાંચમી તારીખે તે સ્ત્રી જનમી હતી, અને ઇ. સ. ૧૮૫૨ ના મે માસની ૬ ઠી તારીખે, એક બાળકનો તેણીએ જનમ આપ્યો હતો. એ પછી ૧૮૫૩ ના જુલાઇ માસમાં તેણીએ બીજી વાર એક બીજા બાળકને જનમ આપ્યો હતો. એ ઉપરથી મજકુર ડાકટર કહે છે, કે ૫૧ વરશની ઉંમરે મજકુર સ્ત્રીએ બે બાળક જન્યાં હતાં. એજ ડાકટર બારકર બીજા બે દાખલા, પચાસ વરશની ઉપરવાલી ઉંમરની સ્ત્રીઓ હમેલદાર થવાના ટાંકે છે. એક સત્તાવાર દાખલો † ડાકટર ડેવીસ એવો ટાંકે છે કે જેમા એક સ્ત્રી પંચાવન વરશની ઉંમરે હમેલદાર બની હતી.

કેઇ સ્ત્રીઓ હમેલદાર થઇ શકતી નથી, તે જાણવાની રીત.

એ રીતે જોતાં હંમેલ ધારણ કરવા માટે જીંદગીનો ચોકસ વખત, અને ચોકસ મુદત, મોટે ભાગે મુકરર થઇ શકે છે. પણ નાંહની ઉમર, અને ઘડપણમાં અપવાદ તરીકેજ ઉપર જણાવેલા દાખલાઓ બનવા પામેછે. તબીબોની વારંવાર સલાહ લેવા કેટલીક વાંઝણી સ્ત્રીઓ સવાલ કરે છે, કે "હજીબી બચાં નસીબમાં છે કે નહી." આ સવાલનો જવાબ તબીબ લીધ્યાને આધારે, ફરીયાદ કરનાર સ્ત્રીની ઉંમરના પ્રમાણમા તેણીના શારીરીક બાંધામાં થએલા ફેરફારો તપાસી, તબીબો કેહી શકે છે. મે આગલ જણાવ્યું છે તેમ એની સ્ત્રીના સ્તંન જો બીલકુલ ચીમરાઇ (Shrunken) ગયાં હોય, ગુમ માર્ગ તેમજ ગર્ભસ્થાંન જો સંકોચાઇ ગયાં હોય, અને એ સાથ બીજી એવીજ નીશાંનીઓ જે કોઇબી કુશળ તબીબને ખબર હોય છે, તે ખાંનગી તપાસ ઉપરથી જોતાંજ કહી શકે છે, કે તે સ્ત્રી હમેલદાર બનશે કે નહી.

† *London Medical Gazette*. Vol. 39.

વાંઝીયાપણાંના ત્રણ જાતના કારણો.

વાંઝીયાપણું કીસમ કીસમના, અને જુદી જુદી જાતના કારણોથી વેઠવું પડે છે. એ બધાં કારણો અને તેના ઇલાજો આ પ્રસંગે લંબાણથી દરશાવી શકાય એમ નથી. તોપણ તે માહેલાં થોડાંક જાણવા જોગ કારણો સ્ત્રીજાતની સાદી સમજણ માટે અતરે દરશાવવાં જરૂરનાં છે. વાંઝીયાપણાંના કારણો ત્રણ જાતના હોય છે.

૧ સેહલથી સાજાં થઇ શકે એવાં કારણો, જે ચોકસ શારીરીક પીડાકારીથી સ્ત્રીને વાંઝણી બનાવે છે.

૨ જનંન શરીર બંધનની ખામીભરી રચના, યા પીડાકારીના કારણો, જે માટે કાબેલ તબીબની સલાહ લેવી પડે છે, અને જેમાં દરદીને ઇલાજ માટે કાંઇક જોખમ ખેડવા પડે છે.

૩ ખુદરતી ખામીને લીધે હમેસ નહી રહી શકે તેવાં કારણો, કે જેના ઇલાજ કદીબી થઇ શકતા નથી.

આ ત્રણ પ્રકારના કારણોની ઉપરટપકેથી તપાસ વાંચક બેહનોના લાભ માટે સાદી અને સરળ એબારતમાં આપવાની હું તજવીજ કરૂ છું, કેમકે આ બહુ અગતની બાબદ સ્ત્રીજાતના ભલાં માટે ખાસ જરૂરની છે, એવું મારૂ મત છે.

અતીશય કામાધીનપણું.

જે જે જુદાં કારણોથી સ્ત્રી વાંઝણી રહે છે, તે સરવેમાં સરવેથી પેહલું કારણ પતી અને પતની વચ્ચે હદબાહારનું

૧ લું કારણ. કામાધીનપણું, એક મુખ્ય કારણ ગણાય છે.

તેના ઇલાજ. એ બાબદ વાશે આગલ પુરતું લખાયું છે, એટલે વધુ લખવાની હવે મને જરૂર રહી નથી. અતી

શય કામાધીનપણું એ સંસાર સુખની, તેમજ જીંદગીની ખરાબીનું એક મુખ્ય કારણ લેખાઇ ચુકયું છે. અને તેટલાં માટે સંસાર નીતીની નજરે જોતાં તે એક ગર્ભીર પ્રકારનો ગુનાહ ગણાય છે. એથી સંસારની બરબાદી અને જીંદગીની ખુલાવાની થવા ઉપરાંત, અનેક પ્રકારનાં દરદો પેદા થવાના એથી કારણ મળે છે. એટલાં માટે સ્ત્રીઓ જો પોતાના હકનું રક્ષણ કરી જાણતી હોય, સ્ત્રીઓ જો પોતાના શરીરની આરોગ્યતાનું અખંડપણું જાળવી જાણતી હોય, અને કામઆંધીનપણાથી તેમને વાંઝીયાં બનવું પડે છે એવી જો સ્ત્રીઓને ખબર હોય, તો બેશક આ અપરાધને તેઓ કદીબી ઉત્તેજન આપે નહી. એવી મન ઇચ્છાને વસ થયાથી, સ્ત્રીઓ વાંઝણી બનીનેજ માત્ર રેહ છે એમ નથી, પણ એ ઉપરાંત તેમની તબીયત અને દેહની પણ ખરાબી થાય છે.

અતીશય કામાધીનપણાથી સ્ત્રીને કેવા પ્રકારની નબળાઇ થાય છે.

એવી સ્ત્રીઓ ઉપર કોઇબી દરદ ઝટ ગલબો કરી શકે છે. આંખનું તેજ ઝાંખુ થતું જાય છે. શરીરના ગાત્ર ઢીલાં પડતાં જાય છે. કમંરમાંથી શકતી ઓછી થાય છે. હાર્ટની શકતી કમતી થતી રહે છે. બદહજમીઅત થવાથી ખોરાક બરોબર જરપત થતો નથી. સાંધાઓમા કલતર, અને સેહજ કાંમ કરતાં થાક ચહડી આવે છે. મગજે નબળાઇ, અવારનવાર ચકકર, અને એ ઉપરાંત ઘણીક વાર ગર્ભસ્થાંનને એસ્ઝાંમ પોંહચે છે, અને તેને તેથી બારીક સોજો આવે છે, જેથી સ્ત્રી વાંઝણી બને છે. એવી સ્ત્રી જો ખુબસુરત, અને ગોરા રંગની સાથ જો નાજુક બાંધાની તથા ઉંમરે જવાંન હોય છે, તો તેણીને પેલું ભયંકાર જીવલેણ દરદ—ખઇ થાય છે, અને ટુંક વખતમા ભરજવાંન ઉમંરે તેણીને મોતને વસ થવું પડે છે.

આ પરીણાંમ ઘણું કરી સાધારણ હોય છે. પણ કોઇવાર જો એવાં પરીણામ આવતાં નથી, અને વીલાસીપણું ચાલુ રાખ્યાં છત્તાં તેઓ જો હમેલદાર બને છે, તો તેમનાં ફરજંદો ઘણુંજ નબળાં અને રોગીષ્ટ જનમે છે, અને તેઓ ઝાઝાં જીવવા પાંમતાં નથી.

કાંમાધીનતાથી થએલાં વાંઝીયાપણાના ઇલાજ.

મુખ્ય કારણને બીલકુલ ઉત્તેજન આપવું નહી. કાંમ ઇચ્છા ઉપર અંકુશ રાખવો. ખુલ્લી હવામા સહવારના તેમજ સાંજનાં ફરવું. ઠુકકાં પાણીથી દરરોજ સહવારના અંઘોળ કરવી. ઉંચી હીલના બુટ કે શુઉ પેહરવાં નહી, તેમજ તંગ પોશાક પણ પેહરવો નહી. ખાધાપીધામાં તીખો ચટાકાદાર ખોરાક લેવો નહી. શરીરના ભીત્તરમાં જો કાંઇ ખાસ બીમારી હોય, તો તેનો ઇલાજ કોઇ તબીબ પાસે કરાવવો. કબજીઆત દુર કરવા માટે કોઇબી 'મીનરલ વોટર'નો ઉપયોગ કરવો.

ધાતુ સ્રવન—(Leucorrhœa)

૨ જું કારણ. તેના ઇલાજ

કેટલાંક શારીરીક દરદથી સ્ત્રીને વાંઝીયાપણું લાગુ પડે છે, તેમાં ઉપલું દરદ એક મુખ્ય કારણ ગણાય છે. એ દરદ ઇંગ્રેજીમાં *'લ્યુકોરીયા' યાને 'વ્હાઇટ્સ' (Whites)ને નામે ઓળખાય છે, અને આપણા લોક એને 'ધાતનું જવું' યા 'પાણી જવું', એમ કહે છે. લ્યુકોરીયાના દરદથી પીડાતી સ્ત્રીઓ કેટલીકવાર વાંઝણી રેહ છે.

જાણવું જરૂરનું છે, કે લ્યુકોરીયા કાંઇ જાતે દરદ નથી, પણ બીજાં દરદના જોરથી પેદા થતાં દરદની તે એક નીશાંની છે. એ ફરી-

*એ દરદને લગતું વીગતવાર લખાંણ મારાં છેલ્લાં પુસ્તક, સ્ત્રીનો સાચો સલાહકાર (ત્રીજી આવરૂતી) માં. સફે ૨૨૩ ઉપર, પત્ર ૨૪ ના બાબદ જુઓ.

યાદ સ્ત્રીઓમાં ઘણીજ સાધારણ છે, માટે તેને વીગતવાર આ પ્રસંગે દરશાવવાની જરૂર છે. જે જુદાં જુદાં કારણોથી લ્યુકોરીયા થવા પામે છે, તેમ અતીશય કામાતુરપણું પણ એ દરદનું એક મુખ્ય કારણ ગણાય છે.–અને તેથી સ્ત્રી વાંઝણી રહે છે.

ગુપ્ત માર્ગમાંથી નીકળતો પ્રવાહી ક્યાંથી નીકળે છે તે જાણવાની રીત.

જનંન માર્ગમાંથી નીકળતા પ્રવાહીની ખાસીઅત જાણવી ખાસ જરૂરની છે. કેમકે એવી રીતે નીકળતો પ્રવાહી જનંન શરીરમાં જુદે જુદે ઠેકાણેથી નીકળતો હોવાથી, તે ક્યાંથી નીકળે છે, તે જો એક દરદી સ્ત્રી અટકલી શકે, યા સમજી શકે, તો પોતાના દરદની ગંભારતાનો તેણીને કાંઇક ખ્યાલ આવે. એટલા માટે દરએક વાંચકનું નીચલી નીશાંનીઓ ઉપર હું ધ્યાન ખેંચું છું. તપાસ કરતાં.

૧ જો પ્રવાહીની ખાસીઅત ચીકણી (Viscid) છે એમ લાગે, તો જાણવું કે તે પ્રવાહી ગર્ભસ્થાંનમાંથી ઘણું કરી નીકળે છે.

૨ જો પ્રવાહીની ખાસીઅત સુફેદ દુધ જેવા રંગની (Curdy) લાગે, તો જાણવું કે પ્રવાહી ગુપ્ત માર્ગ (Vagina) માંથી નીકળેછે.

૩ જો પ્રવાહીની ખાસીઅત પાણી જેવી સાફ, યા મેલા ગદલા રંગ જેવી લાગે, અને ખાસ કરીને તે દુરગંધી માલમ પડે, તો જાણવું કે ગર્ભસથાંનમા થયલા કાંઇક રોગમાંથી તે નીકળે છે.

૪ જો પ્રવાહી કાંઇક પરૂ જેવું માલમ પડે, તો જાણવું કે તે ચાંદાં માંથી, યા ભીત્તરમાં આવેલા સોજામાંથી નીકળે છે.

એટલી નીશાંની ઉપરથી સેહજ સમજી શકાશે કે બીમારી કેવા પ્રકારની છે, અને તે કઇ જગ્યા ઉપર લાગુ પડી છે. પણ એ સાથે આ વાતબી દરએક વાંચકે યાદ રાખવી, કે એવી નીશાંનીથી એકદમ કાંઇ ચેાક્સ સેવટ ઉપર આવી જવું નહી, કેમકે ઘણીવાર બાહુેાશ તબીએા વડીક સ્રીના ગુપ્ત દરદની પરીક્ષા કરવામા થાપ ખાઇ ગએલા જણાયા છે.

લ્યુકેારીયા થવાના કારણ.

અતીશય વીલાસીયપણુ. કજોડાંના લગનથી પ્રીત વગરનેા સંસાર. આલસાઇ, અને અઇઆસીપણામાં જીંદગી કાહાડવી. માસીક માંદગી પછી સુઘડાઇ અને સફાઇથી જનંન શરીર રાખવામાં થતી ગફલતી, અને બેદરકારી. ઠંડીની મેાસમમાં પતલા તેમજ રેસમના પેાશાક પેહડીયાથી લાગતી સરદી. પતલાં તલીઆના બુટ કે શુઉ પેહડીયાથી લાગુ પડતી સરદી. સુવાવડમાં ગર્ભસથાંનની જોઇની સંભાળ લેવામા બેદરકારી. કુસંગથી પડેલી કુટેવ. ગર્ભસથાંનમા થતાં કીસમ કીસમના ગુપ્ત દરદેા વીગેરે અનેક બીજાં કારણેાથી લ્યુકેારીયા થવા પામે છે.

લ્યુકેારીયાથી સ્રી કેવી રીતે વાંઝણી બને છે.

આ વાત વાંચકેાએ અત્યાર આગમજ જાણી છે, કે હમેલ ધારણ કરવા માટે પુરૂશના વીર્યની ખાસ જરૂર છે. અને એ વીરીય, (સ્પરમેટેા-ઝુઆ) સંતાન—બીજ (એાવંમ) સાથ સમાગંમમાં આવ્યાથી સ્રી હમેલ-દાર બને છે. પણ લ્યુકેારીયાનું દરદ જયારે જડ ઘાલી બેઠેલું હેાય છે, અને લ્યુકેારીયાનેા પ્રવાહી જ્યારે મલીન બની ગએલેા હેાય છે, ત્યારે સ્રી ગમે એવી તંનદરેાંસ્ત હાલતમા હેાવા છત્તાં, અને તેણીના સંતાંનબીજ પુખ્ત અને પુરેપુરાં ખીલેલાં હેાવા છત્તાં, તથા

પુરૂશનું વીરીય સમપુરણ હોવા છત્તાં સ્ત્રી હમેલદાર બનતી નથી. એનું કારણ શું ?

એનું કારણ જેટલું ગુંચવાડાભરેલું તેટલુંજ સેહલ છે. લ્યુકોરીયાના દરદીને જે પ્રવાહી ગુપ્ત મારગમાંથી નીકળે છે, તે પ્રવાહીની ખાસીઅત તેમાં સમાએલી મલીનતાને લીધે પુરૂશના વીરીયને નાશકારક થઇ પડે છે. આથી બને છે એમ, કે લ્યુકોરીયાના મલીન પ્રવાહી સાથ પુરૂશનું વીરીય સમાગમમા આવતાંજ તેનેા નાશ થાય છે, જેથી તે સ્ત્રીના સંતાંન બીજ (ઓવમ) સાથ મલી શકતાં નથી, અને એ રીતે તે સ્ત્રીને વાંઝીયાપણું વેઠવું પડે છે.

લ્યુકોરીયાથી થતાં વાંઝીયાપણાનેા ઇલાજ.

(રસાયણશાસ્ત્રને આધારે.)

તબીયત અને દેહની સામાન્ય હાલતને સુધારવા માટે આગલ જણાવેલા સઘળા ઇલાજો પેહલાં અમલમાં મુકવા. હંબીસ્તરીથી બીલકુલ પહરેજ રહેવું. ગરમ પડે એવેા ખેારાક ખાવેા નહીં. દારૂ પીવાનેા બંધ કરવેા. એ પછી *ગરમ ડુશ, માફક આવે તેટલાં ગરમ પાણીનું, દીવસમા બે વાર લીધા પછી નીચલી દવાનેા ડુશ લેવેા.

R/

Boracic acid...	...Oz. 1
Aoquæ	...pts. 2
	Mix.

એમાંથી રેાજ અરધી પાંઇન્ટનેા ડુશ, દરેક વખત ગરમ ડુશ લીધા પછી ચાલુ લેતાં રેહવું.

* કેવી રીતે ડુશ લેવાય છે, કેમ લેવાય છે, અને કેટલેા વખત લેવાય છે, તે વીશે વધુ ખબર માટે વાંચેા સ્ત્રીનેા સાચેા સલાહકાર. ત્રીજી આવરૂતી.

નીચલી મેળવણી ઉપલી મેળવણી કરતાં વધારે અસરકારક માલમ પડી છે.

R/

Alum...	... ...Dr.	2.
Tanine	... ...Dr.	1.
Acquæ	... ... pt.	1.
		Mix.

પેહલાં ગરમ ડુશ લેવો, અને તે લીધા પછી આ દવા આગલ જણાવ્યા પ્રમાણે લેવી. આ દવા લ્યુકોરીયા ઉપરાંત ગર્ભસ્થાનના બારીક સોજાની ઉપર પણ સારી અસર કરે છે.

દરદ જયારે લાંબો વખત જડ ઘાલી બેઠેલું હોય છે, અને તે સબબને લીધે પાણી ઘણાં જતાં હોય, અને આસપાસના ભાગ ઘણાં નબળા પડી ગયલા હોય, ત્યારે દવાનુ પ્રમાણ સેહજ વધારવું પડે છે. ગરમ પાણીના ડુશમાં એવી વખતે આગલ જણાવ્યા પ્રમાણે ફટકી (alum) નાખવી ઠીક થઇ પડે છે. એ દવાના પ્રમાણ આગલ દરશાવેલાં છે.

જો લ્યુકોરીયાના પાણી ગંધ મારતાં હોય, તો નીચલી દવાનો ગરમ ડુશ લીધા પછી, ઉપીયોગ કરવો.

R/

Potash Permanganate	Grs.	10
Acquæ	...pt.	1
		Mix.

ગરમ ડુશ લેવાની રીત.

ગરમ ડુશ દીવસમાં બે વખત લેવું. દરેક વખત તે પંદરથી વીસ મીનીટ સુધી થોભાવવું. ડુશ લેનારે કેવી રીતે પોતાના શરીરની વ્યવસ્થા

કરવી, અને કઇ જાતનું કુશ વાપરવુ, વીગેરે બાબદ માટે સ્રીનો સાચો સલાહકારવાલું મારૂ પુસ્તક વાંચવું.

રસાયણ શાસ્રનાં ઉપ્યોગથી વાંઝીયાપણાનો ઈલાજ.

લ્યુકોરીયાના પ્રવાહીની જુદી જુદી ખાસીઅતો વીશે આ પત્રમા મે હમણાજ સમજણ આપી છે. એવું સીધ થયુ છે, કે લ્યુકોરીયાનાં પ્રવાહીની ઝેરી અસરથી, પુરૂશનું વીરીય ગુપ્ત માર્ગમાજ નાશ પામે છે. એટલાં માટે પ્રસીદ્ધ શસ્રવૈદો અને રસાયણ શાસ્રીઓએ સ્રીના ગુપ્ત માર્ગમાંથી નીકળતાં પ્રવાહીની રસાયણીક રીત પ્રમાણે તપાસ કીધી, અને તે ઉપરથી તેઓ એવાં સેવટ ઉપર આવ્યાં, કે લ્યુકોરીયાના પ્રવાહીમાં ખટાસનું તત્વ (acid) હોય છે.

એ ખટાસનુ તત્વ, પુરૂશના વીરીયનો તતકાલ નાશ કરે છે, કેમકે પુરૂશના વીરીયના તત્વમા ખારાસ (alkaline) હોવાથી, લ્યુકોરીયાના પ્રવાહીની ખટાસવાલી મલીનતા સાથ પુરૂશનું વીરીય મલતાંજ, તે નીરજીવ થઇ જઇ નાશ પામે છે.

રસાયણ પ્રથકરણથી એવાં સેવટ ઉપર આવતાંજ તબીબોને ઇલાજ શોધતા ઝાઝી વાર લાગી નહી. સ્રીના ગુપ્ત માર્ગમાં પેદા થતા ખટાસવાલા પ્રવાહીની ખટાસભરી ખાસીઅતને ખારાસમા બદલી નાખવા માટે, તેઓએ ચોકસ રસાયણ પદાર્થોને ઉપ્યોગમાં લીધા. અને એવી રીતે લ્યુકોરીયાના પાંણીનો ગુણ પુરૂશના વીરીયના ગુણને મળતો કરી નાંખવાની તજવીજ કીધી, કે જેથી પુરૂશનું વીરીય નાશ પામતું અટકે, અને સ્રી હમેલદાર થાય.

અને એ ઇલાજથી તેઓ વાંઝીયાપણાને મટાડવામા ફતેહ પામ્યા છે. લ્યુકોરીયાના કારણથીજ અગરજો એક સ્રી વાંઝણી રહેતી હોય, તો આ નવા રસાયણીક ઇલાજથી તે વગર શકે હંમેલદાર બની શકે છે.

એ ઇલાજ માટે હવે પછી મે લખવા ધારેલાં મારાં ખાસ પુસ્તકમા વીગતવાર લંબાંનથી લખવા બાબતી હોવાથી, તે અતરે દરશાવવા ધારતી નથી.

તંગ પોશાકબી વાંઝીયાપણાંનું એક કારણ હોય છે. કંમર ઉપર તંગ તતરબંધ પટા, તંગ બોડીસ અને તંગ કોરસેટ, તેમજ તંગ પયજામા અને તંગ પેટીકોટ બાંધ્યાથી પીડું ઉપર જે દબાંણ થાય છે, તે દબાંણથી ગર્ભસ્થાંન કેટલીક વાર એટલું તો નબળુ પડી જાય છે, કે ગર્ભને તે નીભાવી શકતું નથી, અને તેથી વાઝીયાપણું સેહવું પડે છે,

૩ જું કારણ. તેના ઇલાજ

આળસુ અને અઇઆસી જીંદગી ગુજારનારી સ્રીઓ ઘણીકવાર વાંઝણી રેહ છે. એવી રીતની જીંદગી ગુજારનારી સ્રીઓના શરીર ફેલાઇ જાય છે, અને તેવાં શરીરવાલી સ્રીઓને એવી ફરીયાદ કરવી પડે છે.

૪ થું કારણ. તેનાં ઇલાજ

ઇલાજ

ખુલ્લી હવામાં ફરવું. ચોખી હવા અને ઉજાસવાલાં મકાંનમાં વસવું. આગલ જણાવ્યા પ્રમાણે શરીરને કસરતથી મજબુત કરવું. આંગ જો ફેલાઇ ગયું હોય, તો તેને માટે આનો સાચો સલાહકારવાલાં પુસ્તકમા સુચવેલા સઘળા ઇલાજ લેવા. બીજી ફરીયાદ જો કાંઇ હોય, તો તેના ઇલાજ કોઇ કુશલ તબીબ પાસે કરાવવા.

ગભસ્થાંનમાં (Chronic) બારીક સોજો.

ગર્ભસ્થાંનમાં સોજો આવ્યાથી પણ સ્રી હમેલદાર થઇ શકતી નથી. ગર્ભસ્થાંનના સોજાનું દરદ એટલું તો જોખમભરેલું છે, કે તેના ઇલાજ માટે તુરતજ કોઇ કાબેલ તબીબની સલાહ લેવી જરૂરની છે.

૫ મું કારણ. તેનો ઇલાજ

ગર્ભસ્થાંનમા સોજો કોણને થાય છે.

કુંવારી સ્ત્રીઓને એ દરદ ઘણુંજ જવલે થાય છે. મોટે ભાગે તે પરણેલી સ્ત્રીઓમાજ થાય છે. પણ કોઇ કોઇ તબીબોનું એવું કેહવું છે, કે કુંવારી સ્ત્રીઓ પણ એ દરદથી પીડાય છે, અને તેની તેમને જરાબી ખબર પડતી નથી.

ગર્ભસ્થાંનને સોજો (Chronic) આવવાના કારણ.

પેટ ઉપર યા પીડુ ઉપર કાંઇ માર યા ફટકા પડીયાથી, યા જોરથી પડી ગયાથી, યા કોઇ કારણુથી સરદી લાગ્યાથી, અથવા તો સખત મેહનત કીધાથી, એ દરદ થાય છે. અતીશય કામાધીન થયાથી પણ ગર્ભસ્થાંનને એ દરદ લાગુ પડે છે.

ગર્ભસ્થાંનના સોજા (Chronic)ને પીછાનવાની રીત.

બારીક સોજો ઘણોજ ધીમે ધીમે થવા માંડે છે. જયારે તે પ્રથમ થવા માંડે છે, ત્યારે દરદીને તેની સેહજબી ખબર પડતી નથી. એ પછી પીડુની હેઠલના ભાગમાં સેહજ દુખારો થતો હોય એવું કાંઇક લાગે છે, અને કાંઇક ભાર જેવું લાગે છે. પાણી જાય છે. હમબીસ્તરી સમે દુખારો, તેમજ કોઇ વખતે પેટ યા પીસાબ થતી વખતે સેહજ દુખારો થતો હોય એવુ લાગે છે. ઠોકર લાગતાં, યા ઉંચી હીલના બુટ કે શુઉ પેહડીયા પછી જો પગ એકાએક ફરી જાય તો તે આચકાથી પીડુમા દુખારો થાય છે. એ અને એના જેવી બીજી નીશાનીઓ, ગર્ભસ્થાંનને બારીક સોજો (Chronic Inflamation) છે એવું દેખાડે છે.

ગર્ભસ્થાંનના બારીક સોજાનો ઇલાજ.

૧. આખા પીડુ ઉપર અલસીની પોલટીસ, યા અફીમના ફુલના ગરમ સેક ચાલુ કરવા.

૨. ગરમ ડુશ, આગલ જણાવ્યા પ્રમાણે દીવસમાં બેથી ત્રણ વાર લેવા.
૩. ગરમ ડુશ લીધા પછી, આગલ જણાવેલાં 'ઇનજેકશન' માહેલું એકાદ 'ઇનજેકશન' લેવું.
૪. બીછાણામા બીલકુલ સુઇ રહી આસાએસ લેવી.
૫. સાદો અને હલકો ખોરાક લેતાં રેહવું.

સાહુચેતીના ઇલાજ.

એક વખત દુખારો નરમ પડીયા પછી તે પાછો થાય નહી, માટે સાહુચેતીના ઇલાજ તરીકે ધ્યાંન રાખવુ કે,

ક. સરદીમાં ફરવું નહી.
ખ. માસીક માંદગી દરમીયાંન બદનને ગરમ કપડાંથી ડપટેલું રાખવું, અને ઠંડાં પાણીનો બનતાં સુધી ઉપાયેાગ કરવેા નહી.
ગ. માસીક પ્રસંગે ઝાઝી મેહનત કરવી નહી, તેમજ ઘણેા વખત સુધી બેસી રેહવું નહી.

સેાજાના દરદથી પીડાતાં ગર્ભસ્થાંનને લીધે સ્ત્રી હમેલદાર થઇ શકતી નથી, અને પરીણામમા વાંઝીયાપણું સેહવું પડે છે.

કેટલીક સ્ત્રીઓ પરણીયા પછી ૨, ૩, ૪, કે ૫ વરશ પછી બચાં જનતી થાય છે, તેના કારણ, અને તેના ઇલાજ.

આવી કીસમના બારીક સેાજાને લીધેજ ઘણીક સ્ત્રીઓ પરણીયા પછી વરશેા સુધી બચાં જની શકતી નથી. પણ ઘણીક વાર એવા બારીક સેાજાથી પીડાતી સ્ત્રીઓ, પરણીયા પછી વરશેા સુધી વાંઝણી રહે છે, અને પાછલથી લાંબી મુદતે તેઓ બ્યાતી જનતી થાય છે. એનેા સબબ એજ હેાય છે, કે એવી સ્ત્રીઓને પરણવા આગમજ, તેમની કાંઇક પ્રકારની ગફલતીથી તેમના ગર્ભસ્થાંનને બારીક સેાજો

લાગુ પડેલો હોય છે, યા તો પરણીયા પછી કાંઇક કારણે એવો સોજો લાગુ પડેલો હોવાથી ગર્ભસ્થાંન હમેલને ઠેરવી શકતું નથી. પણ એવી ગુપ્ત બીમારી છત્તે જો સ્ત્રીને હમેલ રેહ છે, તોપણ અંતે તે હમેલ ખરી પડીયા વીના રેહતો નથી. આવી સીતે ગર્ભસ્થાંનમાં જડ ઘાલી બેઠેલો સોજો બે ત્રણ વરશે કાંઇક ઇલાજ કીધાથી સાજો થાય છે, યા તો કાંઇક સંજોગ વચ્ચે વગર ઇલાજ કરવે ફકત લાંબો વખત આસાએસ લીધાથી, યા કોઇ વખત હવાના ફેરફારથી તે સોજો નીકલી જાય છે, યા નરમ પડી જાય છે, તો તે પછી સ્ત્રી બ્યાતી જનતી થાય છે. પણ જયાં સુધી એ સોજો ચાંલુ હોય છે, ત્યાં સુધી સ્ત્રીને હંમેલ રેહતા નથી, જેથી તે વાંઝણી રેહ છે.

મીસીસ જે. બી.નો કેસ.

એવી ફરીયાદ ઘણીક વખત મારા સાંભલવામાં આવી છે. મીસીસ જે. બી. બીલકુલ તંનદરોસ્ત ખાતી પીતી ફરતી હરતી અને હસ્તી બોલતી છે. દેખાઇતી રીતે કોઇબી પ્રકારની ફરીયાદ તે કરતી નથી. તેણીનો સંસાર સુખી અને ઘણીનુ બીશીયાર સુખ તેણીને છે, છત્તાં પરણીયાને ચાર વરશ થયાં અને હજી એકબી ફરજંદથી તે બેનસીબ છે. તેનું કારણ પાછલથી એક કુશલ તબીબે બારીક તપાસ પછી જાહેર કીધું, કે ગર્ભસ્થાંનના બારીક સોજાને લીધે તેણીને ગર્ભ રહી શકતા નહી હતા. પણ તેના ચાંપતા ઇલાજ લીધાથી, અને દરદનુ મુળ કારણ દુર કીધાથી તે સ્ત્રી પરણીયા પછી ચાર વરશે ફરજંદની માતા થવા પામી હતી.

કેટલીક સ્ત્રીઓ પરણીયા પછી એક કે બે ફરજંદ જણી વાંઝણી બની જાય છે તેના કારણ અને ઇલાજ.

ઉપર દરશાવેલી ફરીયાદવાલી બીમારીથી આવતાં પરીણામથી બાલકુલ ઉલટુંજ પરીણામ સંસારી જીંદગીમાં અનેક વાર સાધારણ

રીતે આવતાં મે જોયાં છે. આગલા કેસમાં જ્યારે એક સ્ત્રી પરણીયા પછી લાંબી મુદત સુધી વ્યાતી જનતી નથી, અને તેથી તે વાંઝણી તરીકે ઓલખાય છે, ત્યારે કોઇવાર એવીબી ફરીયાદ થતી રહે છે કે કોઇ સ્ત્રીઓ પરણીયા પછી એક કે બે ફરજંદને જનમ આપી વ્યાતી જનતી સદાની બંધ પડે છે, જેથી તેણીને વાંઝણી તરીકે ગણવામા આવે છે. પણ સારાં નસીબે એવી વાંઝણી સ્ત્રીઓ, બીલકુલ વાંઝણી સ્ત્રીઓ કરતાં હજાર હીસ્સે ભાગ્યવંત હોય છે, કેમકે તેઓ એકબી ફરજંદની માતા બની પોતાને કપાલે જાવેદાંનનો લાગતો કલંક ધોઇ નાખે છે.

આવું પરીણાંમ ઘણું કરી પેહલી સુવાવડ દરમીયાંન ગર્ભસ્થાંનના મુખને થએલી કાંઇક ઇજાને લીધે આવે છે. ગર્ભસ્થાંનને, તેમજ તેના મુખને (Neck or Lips of the Uterus) જયારે કાંઇક ઇજા થાય છે, ત્યારે તેની મુખ્ય નીશાંની નીચે પ્રમાણે દરદીને માલમ પડે છે.

ગર્ભસ્થાંનના મુખને થયલી ઇજા પીછાનવાની રીત.

બીજી જુદી જુદી નીશાંનીઓ ઉપરાંત માસીક માંદગીને વખતે હંમેશાં ભારી દુખારો ચાલુ થતો રેહ છે, અને એ વખતે 'લ્યુકોરીયા' (પાંણીનુ જવું) વધારે મોટા પ્રમાણમા થાય છે. સાધારણ નજરથી જોનારાંઓએ એટલી નીશાંની ઉપરથી કાંઇબી સેવટ ઉપર આવતાં અટકવું, અને સુવાવડ પછી આવતી પેહલ્લી માસીક માંદગીને વખતે જો આવી ફરીયાદ કરવી પડે, તો તુરતજ તેનો ઇલાજ કોઇ કુશલ તબીબ પાસે કરાવવો.

આ કારણને લીધે ઘણીક સ્ત્રીઓ એકાદ ફરજંદને જનમ આપ્યા પછી, હમેલદાર બની શકતી નથી. પણ એખલાં એજ એક કારણથી

એવું પરીણાંમ આવે છે, એમ સમજવું નહી. એવાં બીજાંબી કાંઇક કારણથી એવું સેવટ આવે છે, પણ ગર્ભસ્થાંનના મુખને ઇજા થવાનુ કારણ સાધારણ હોય છે.

ખાંમીભરી સંસારી નીતી રીતીથી આવતું વાંઝીયાપણું.

૬ ઠું કારણ.
તેના ઇલાજ.

* કુંવારી જીંદગી દરમીયાંન, જવાંનીના બાહારમાં આવ્યા પછી, સંસારી જીંદગી ગુજારવાની ખામીભરી રીતી નીતી, અને એવાંજ બીજાં કારણોને લીધે પણ ગર્ભસ્થાંનના મુખને ઇજા થાય છે. એ બીના વાંચક બેહનોએ ખાસ કરી જાણવી જરૂરની છે. એટલાંજ માટે એ દરદ જેમ પરણેલી સ્ત્રીઓમા હોય છે, તેમજ કુંવારી સ્ત્રીઓ પણ તેનો ભોગ થઇ પડે છે. પણ ખાસ કરી પરણેલી સ્ત્રીઓમા તે મોટે ભાગે હોય છે. એજ કારણથી ઘણી વાર પરણેલી સ્ત્રીઓ વાંઝણી રહે છે.

હદબાહાર વીલાસી બન્યાથી પણ ગર્ભસ્થાંનના મુખને ઇજા થાય છે. તેમજ † શારીરીક બીનઅનુકુળતા પણ એક મોતેબર કારણ ગણાય છે.

સ્ત્રીનો પ્યાર પોતાના ધણી તરફ ધીક્કારમા બદલાઇ જવાના કારણ.

ગર્ભસ્થાંનની પીડાકારીથી સ્ત્રી વાંઝણી રહે છે. પણ એટલેથીજ સંસારની ખરાબી થતી અટકતી નથી. સ્ત્રીને એવી પીડાકારી ચાલુ રેહાથી તેણીની કામીક ઇચ્છા રફતે રફતે નબળી અને નરમ પડતી જાય છે, અને સેવટે, તે બીલકુલ નાશ પાંમે છે. જયારે એવું સેવટ સ્ત્રીના બાબમાં આવે

* Dr. Bannet. † Local inadaptation.

છે, યાને સ્રીની કાંમીક શકતી યા કાંમીક ઇચ્છા જયારે બીલકુલ બંધ પડી જાય છે, ત્યારે તેવી સ્રી પોતાના પતી તરફ તમામ વફાદાર રહેવા છત્તાં, તે તેની તરફ બેદરકાર અને ધીકકારની નજરે જોતી હોય, એવી બનતી જાય છે. સ્રીની એવી કીસમની પોતાના પતી તરફની બેદરકારી ઘણીક વાર ખાવીંદને પોતાની પરણેતર તરફ શકમંદ બનાવે છે, કેમકે એવી સ્રી ઘણુંકરી પોતાના ધણીની હાજરીથી ખુશી થવાને બદલે તેની તરફ અનમની બની, તેને ધીકકારથી જોતી હોય, અને તેની ગેરહાજરીની તલબગાર હોય, એવી ચાલ અને વળાંણ તે પકડતી જાય છે.

મરદનો પ્યાર પોતાની સ્રી તરફ ધીક્કારમા બદલાઇ જવાના કારણ.

સ્રીજાતમાં જાતી ધીક્કાર એવી રીતે પેદા થાય છે. આ બીના સ્રીજાતનેજ લાગુ પડતી નથી. મરદોના બાબમા પણ તે એક-સરખી રીતે લાગુ પડે છે. જે કારણથી સ્રીનો પ્યાર પોતાના ધણી તરફ ધીક્કારમાં બદલાઇ જાય છે, તેજ કારણથી ધણીનો પ્યાર પણ પોતાની ધણીઆંણી તરફ ધીક્કારમાં બદલાઇ જાય છે.

જાતી ધીક્કાર ઉતપંન થવાના એ સીવાય બીજાં અનેક કારણો હોય છે, પણ આ પ્રસંગે તે વીશે લંબાણ કરવાની જરૂર નથી. એવી રીતે ઉતપંન થએલી બેદીલી એટલી હદ સુધી પોતાની શકતી ધરાવે છે, કે એક સ્રી પોતાના તમામ સ્રીપણામા હોવા છત્તાં તે પોતાના ધણી તરફ પોતાની સંસારી ફરજ બજાવી શકતી નથી. તેમજ એક મરદ પોતે સંપુરણ પુરૂશાતનપણામા હોવા છત્તાં, તે પોતાની સ્રી પાસ જતાંજ એક નપુશક મીસાલ તેણીની સાથે વરતે છે.

સ્ત્રીના જાતી ધીક્કારને નાશ કરવાનો ઇલાજ

જાતી ધીક્કાર બે પ્રકારના હોય છે. પેહલો જાતી ધીક્કાર એવો હોય છે, કે એક સ્ત્રી યા મરદ ફકત પોતાનાજ મરદ યા સ્ત્રી તરફ એવો ધીકકાર બતાવે છે. બીજો પ્રકાર ઉપર દરશાવ્યા પ્રમાણે, ચોકસ જાતની પીડાકારીથી ઉતપંન થાય છે. પેહલા પ્રકારના જાતી ધીકકાર માટે અતરે કાંઇ-બી લખવું હું નાદરૂસ્ત સમજુ છું, કેમકે તે વીશે હું મારા વીચાર ટુંકમા દરશાવી શકતી નથી. બીજા પ્રકાર માટે હું ઉપરટપકેથી કાંઇક ખુલાસો કરાં, એના ઇલાજ સુચવુ છું.

એવા બનાવો સેહલાઇથી પસાર થવા દેવા જોઇતા નથી. પ્યાર કરી પરણેલાં જોડાં પાછળથી જાતી ધીકારીના ભોગ પડીયાં હોય, તો તેવા કેસના ભીત્તરમા સમાયલું ખરૂં કારણ શોધી કાહાડવાની પેહલી જરૂર છે. કેમકે ધીકકારમા ફેરવાઇ ગએલો ચાહ્ના અને પ્યાર, મબાદા કોઇ ગુપ્ત દરદથી ઉતપંન થયો હોય. કદાચ સ્ત્રીનું સંતાંનબીજ સ્થાંન દરદી હોય, યા ગર્ભસ્થાંન દરદી હોય, યા ગર્ભસ્થાંનનું મુખ દરદી હોય, યા તો જનંન શરીર બંધંનની કોઇ એકાદ ગુપ્ત ઇન્દ્રી કોઇ બેમાલુમ દરદ યા પીડાકારીથી પીડાતી હોય, અને તેથી સ્ત્રીની કાંમીક ઇચ્છાનો સમુ-ળગો નાશ થયો હોય. કેમકે એ સઘળાંમાથી કોઇબી દરદ લાંબે વખતે સ્ત્રીની કાંમીક લાગણીનો નાશ કરે, એ બનવા જોગ છે.

માટે એવી રીતે મનના ફેરવાએલાં ફાંટા અને ફરેલી વળણનું ખરૂં કારણ શોધી કાહાડવાની પેહલાં તજવીજ અને તપાસ કોઇ અતી બાહોશ તબીબ પાસે કરાવવી, અને તેના ઇલાજ અમલમાં મુકવા. ઇલાજ કારગત લાગતાંજ મામલો સુધરતો જશે, અને સ્ત્રીની મંદ પડેલી કાંમીક લાગણીઓ રફતે રફતે જેમ જેમ સજીવંન થતી જશે, તેમ તેમ મનની ફેરવાયલી વળણ પાછી અસલ ચાહ અને પ્યારથી દીપતી થશે.

આડું પડેલું ગર્ભસ્થાન.

૭ મું કારણ. તેના ઇલાજ. ગર્ભસ્થાન આગલી બાજુ કે પાછલી બાજુ ઢળી પડવાથી પણ સ્ત્રી વાંઝણી રહે છે. જ્યારે ગર્ભ-સ્થાંન એવી રીતે આડું પડેલું હેાય છે, ત્યારે ગર્ભસ્થાંનનું મુખ તેની અસલ જગા ઉપરથી ઉંચકાઇ જઇ ખસી જાય છે, જેથી પુરૂશનુવીર્ય ગર્ભસ્થાંનમાં દાખલ થઇ શકતુ-નથી, અને પરીણામમાં સ્ત્રી હમેલદાર બનતી નથી. એ કારણથી પણ સ્ત્રાને વાંઝણી રેહવું પડે છે.

આવી રીતે ગર્ભસ્થાંનનું આડુ પડવું, વાંઝીયાંપણાને ઉતપંન કર-નારૂ એક મેાતેબર કારણ હેાય છે. પણ આ બીના ખાસ કરી ધ્યાંનમાં રાખવી, કે ગર્ભસ્થાંન તેની જગા ઉપરથી ખીસી ગયા પછી, જો પીડુમા દુખારેા થતેા હેાય, તેા જાણુવું કે એવા સંજોગ વચે હમેલ રેહવાનેા સંજોગ બીલકુલ હેાતેા નથી, બલકે મેાટે ભાગે એાછેા સંજોગ હેાય છે. પણ જો બીજા હાથ ઉપર ગર્ભસ્થાંન તેની જગા ઉપરથી ખીસા ગયા છત્ત. પીડુમા દુખારેા થતેા નહી હેાય, તેા તેવા સંજોગ વચે કેાઇવાર સ્ત્રી હમેલદાર બને છે. આગલી બાજુ તેમજ પાછલી બાજુ ઉપર ઢળી પડેલાં ગર્ભસ્થાંનનાં બે ચીત્રેા આગલ આપેલાં હેાવાથી તે પાછાં અત્રે રજુ કરવાની જરૂર નથી. (જુવેા ૨૯૫ અને ૨૯૬ સફા ઉપરના ચીત્રેા.)

ગર્ભસ્થાંન આડું પડવાના કારણ.

સંખ્યાબંધ કારણેાને લીધે સ્ત્રાઓને એ પીડાકારી વેઠવી પડે છે. એ માહેલાં થેાડાંક કારણેા નીચે રજુ કરૂં છું.

૧. કંમર ઉપર તાંણીને તંગ પટા બાંધીયાથી.

૨. પેટી કે બેાડીસ યા કેારસેટ તતરાવીને તંગ પેહડીયાથી,

૩. પયજામા, યા પેટીકોટને, પેટ યા પીડુ ઉપર તંગ બાંધીયાથી, પીડુ ઉપર જે સખત દબાંણુ થાય છે તેથી.

૪. ઉંચી હીલના બુટ કે શુંઉ પેહડીયાથી, કોઇ વખત ઠોકર લાગ્યાથી, યા પડી જવાથી, યા કુદકા મારીયાથી, યા પગ લપસી જવાથી લાગતા આચકાના સબબે પણ ગર્ભસ્થાંન તેની જગા ઉપરથી ખીસી જાય છે.

૫. ઘણું જોર કીધાથી, ઘણો ભારી વજન ઉંચકીયાથી, યા ઘણું કાંસીયાથી પણ એ પરીણામ આવે છે. કુંવારી તેમજ પરણેલી સ્ત્રીઓ પણ એ દરદના એકસરખી રીતે ભોગ થઇ પડે છે.

૬. પરણેલી સ્ત્રીઓએ, એટલાં માટે યાદ રાખવું, કે બાળકને જનમ આપ્યા પછી, બીછાણામાં બીલકુલ આસાએસ લેવા પડી રેહવું, અને કદીબી ચટપટીયા ખવાસને લીધે ઉઠબેસ કરવું નહી. કેમકે ઉઠબેસ કીધાથી ગર્ભસ્થાંન તેની જગા ઉપથી ખીસી જાય છે.

૭. બીત્તરના શરીરના બાંધાની નબળાઇથી ગર્ભસ્થાંનને ટેકવી રાખનારા 'મસલ્સ' જયારે નબળા થઇ ઢીલા પડી જાય છે, ત્યારે પણ ગર્ભસ્થાંન તેની જગા ઉપરથી ખીસી જઇ આડું પડે છે.

૮. 'લ્યુકોરીયા' યાને લાંબી મુદત સુધી 'પાણી જવાની' બીમારી ચાલુ રેહવાથી, તેમજ ગુપ્ત માર્ગ નબળો પડી જવાથી પણ એ દરદ થવા પામે છે.

૯. કબજીઆતના મરજને લીધે ઘણું જોરમાં કાંસીયાથી પણ ગર્ભસ્થાંન આડું પડે છે.

૧૦. ગર્ભપાતની બીમારી પછી પણ એ દરદ લાગુ પડે છે.

૧૧. પીસાબ યા ઝાડાની હાજત થયા છત્તાં, તે લાંબો વખત સુધી ખાંચી રાખવાની ચાલુ ટેવથી પણ એ દરદ થાય છે.

આ કાંઇ એટલાંજ કારણુ એ દરદના નથી. એ ઉપરાંત બીજાં અનેક કારણોને લીધે એ બીમારી થવા પાંમે છે. પણ તે સઘળાં કારણો દરશાવવાને માટે આ નાંહનું પુસ્તક પુરતું નથી. ગર્ભસ્થાંનના આડાં પડવાથી વાંઝીયાપણુ આવે છે, તેથી એ આડાં પડેલાં ગર્ભસ્થાંનને ઠેકાણે લાવવાના નવીન પ્રકારના કાંઇક ઇલાજો, હું મારી વાંચક બેહનોને જણાવવા જરૂરના સમજુ છું, કે જેથી જેઓને એ ફરીયાદનો ઇલાજ કરવો હોય, તેઓ પોતાની મેળે એ ઇલાજ પોતાને હાથે કરી શકે. એ ઇલાજો જરમન તબીબો આજે એકસરખી રીતે ફતેહમંદીથી કરતા જાય છે, અને તેથી આડું પડેલું ગર્ભસ્થાંન પોતાની અસલ જગા ઉપર આવી જવાથી વાંઝીયાપણું દુર થાય છે.

પણ એ ઇલાજો અમલમાં મુકવા પેહલાં દરદીએ પેહલાં નક્કી કરાવવું જોઇએ, કે બીમારી કેવા પ્રકારની છે. ગર્ભસ્થાંન આગલી બાજુ આડું પડેલું છે, કે તે પાછલી બાજુ ઢળી પડેલું છે, તે પેહલાં મુકરર થયા પછી, આ નવો ઇલાજ ચાલુ કરવો. એવાં ગુપ્ત દરદોના ઇલાજ કરવાનું કાંમ અનસમજુ કે બીનઅનુભવી આદમીઓને કદીબી સ્વાધીન કરવું નહી. કોઇબી હુશીઆર તબીબ આડાં પડેલાં ગર્ભસ્થાંનને પોતાની હુંનરમંદીથી ઠેકાણે લાવી શકે છે. પણ મરીયાદાને ખાતર જેઓ તબીબની પાસે જવા ચાહતાં નહી હોય, તો તેઓએ નીચલા ઇલાજો, એકદંમ બીમારીનો પ્રકાર નક્કી કરી, શરૂ કરવા.

પાછલી બાજુ ઢળી પડેલાં ગર્ભસ્થાંનની બીમારી પીછાનવાની રીત.

૧. ગર્ભસ્થાંન જયારે પાછલી બાજુ ઢળી પડેછે, ત્યારે તે સફરાની નળી ઉપર હંમેશાં જઇને પડે છે. (જુઓ ચીત્ર) એથી સફરાની નળી ઉપર ભાર પડેછે, અને એ ભારના વજનથી સફરાની નળી

દબાઇને સંકોચાઇ જાયછે, જેથી હાજત પ્રસંગે કાંઇક અડચણ દરદીને વેઠવી પડે છે.

૨. કંમર અને પીઠમાં ચાલુ દુખાવો થતો રહે છે.

૩. ચાલતાં થાક ચહડે છે.

૪. બરાબર ફરાગતથી ચાલી શકાતું નથી.

૫. હાજત પ્રસંગે પેટમાં—પીડું તરફના ભાગમાં—દુખાવો વધતો ઓછો થાય છે.

૬. માસીક માંદગી પ્રસંગે પીડાકારી ભોગવવી પડે છે. એ અને બીજી એવી કાંઇક નીશાંનીઓ ઉપરથી પીછાની શકાય છે, કે ગર્ભસ્થાંન પાછલી બાજુ ઢળી પડેલું છે.

આડાં પડેલાં ગર્ભસ્થાંન માટે ઘરના ઇલાજ.

૧. કંમર, પેટ, યા પીડુ ઉપર બીલકુલ ઢીલા પોશાક પેહરવા. કોઇબી કીસમનો તંગ પોશાક પેહરી પેટ કે પીડું ઉપર સેહજબી દબાંણ થવા દેવું નહી.

૨. પેટ અને પીડૂનાં 'મસલ્સ' આસપાસથી તેમજ પીડુના હેઠાંણમાથી, નરમ અને ધીમે હાથે મસળીને ચંપી કરતાં રેહવું.

૩. કબજીઆત બીલકુલ રેહ નહી માટે કોઇ લાયક "મીનરલ વોટર" પીતાં રેહવું.

૪. દુખાવો જો ભીત્તરમાં હોય, તો ગરમ ફુકકાં પાણીનું 'ડુશ' દીવસમાં એક યા બે વાર લેવું.

૫. કંમર જો ઘણી કપાતી હોય, યા પીઠમા દુખાવો થતો હોય, તો ગરમ પાણીના 'ટબ'મા ચાલુ બેસવું.

૬. જો ગર્ભસ્થાંન પાછલી બાજુ પડેલું હોય, તો દરદીએ બીછાણામા (પેટ ઉપર) સુવું, અને જો આગલી બાજુ પડેલું હોય, તો દરદીએ ચતું પીઠ ઉપર સુવું.

પોસ્ચરલ ત્રીટમેંન્ટ.

POSTURAL TREATMENT FOR RETROVERSION.

શરીરને ચોકસ ઢપના ઝોલાંણુ આપી પછવાડે પડેલાં ગર્ભસ્થાંનને ઠેકાણે લાવવાના ઇલાજ.

એકવાર બીમારની ખાતરી થઇ કે તે પછવાડે ઢળી પડેલાં ગર્ભ સ્થાંનની બીમારીથી હેરાંન થાય છે, તો ઉપર જણાવેલા ઇલાજો સાથ પછવાડે આપેલાં ચીત્રમાં દેખાડીયા પ્રમાણે, દરદીએ પોતાના શરીરને દરરોજ દસથી પંદર મીનીટ સુધી ઝોલાંણુ લેઇને પડી રહેવું. જુવો ચીત્ર ૧ લું.

એવાં ઝોલાંણુથી ખસી ગએલું ગર્ભસ્થાંન કેવી રીતે આસાંનીથી ઠેકાંણે આવી જાય છે, તે એ ચીત્રમાળા ઉપરથી માલંમ પડે છે. ચીત્ર બીજું જુઓ. તેમા ગર્ભસ્થાંન પછવાડે પડેલું દેખાય છે. ત્રીજાં ચીત્રમા એ ઝોલાંણુથી તે તેની જગા ઉપર ઠેકાણે આવી ગયલું માલમ પડે છે. આવી રીતના ઝોલાંણુથી એક સ્ત્રી પોતાના દરદનો ઇલાજ પોતાને હાથેજ કરી શકે છે.

ઝોલાંણુ કેવી રીતે લેવું.

શરૂઆતમા પેહલાં દરદીએ જમીન ઉપર એક સાદરી બીછાવી તે ઉપર, યા કઠણુ બીછાંણુા ઉપર ગુઠણુ ઉપર પડી, પછવાડે આપેલાં ચીત્રમા દેખાડીયાં પ્રમાણે શરીરને ઝોલાંણુ આપવું. જુવો ચીત્ર ૧ લું.

એવી રીતે ઝોલાંણુ લીધા પછી, બીમાર સ્ત્રીએ જેમ બને તેમ ઉંડો દમ—**Deep Breathing**—ચાલુ લેતાં રેહવું.

Knee-chest Position.

પાછલ પડેલાં ગર્ભસ્થાંનને ઠેકાંણે લાવવા માટે શરીરને ઝોલાંણુ આપવાની રીત.



ચીત્ર ૧ લું.

ઝોલાંણુ આગમજની હાલત.

ચીત્ર ૨ જું.



ઝોલાંણ પછી સુધરેલી હાલત.

ચીત્ર ૩ જું.



એમ કીધાથી ચીત્રમા દેખાડીયા પ્રમાણે, પેટ માહેલા આંતરડાં જે પીડુમા ગર્ભસ્થાંન ઉપર દબાંણ કરતાં પડેલાં હોય છે, તે નીચે ગબડી પડશે, અને ટુકમા ગર્ભસ્થાંન તેની અસલ જગા ઉપર પાછું આવી જશે. આ ઇલાજ એ બીમારી માટે કેટલો કીમતી છે, તે વીશે તબીબ ફ્લેગના બોલો હું અતરે ટપકાવી મુકું છું. તે કેહ છે કેઃ—"We know of no one measure of treatment, so valuable in the treatment of prolapsus and retroversion as this."

આગલી બાજુ ઢળી પડેલાં ગર્ભસ્થાંનની બીમારી પીછાનવાની રીત.

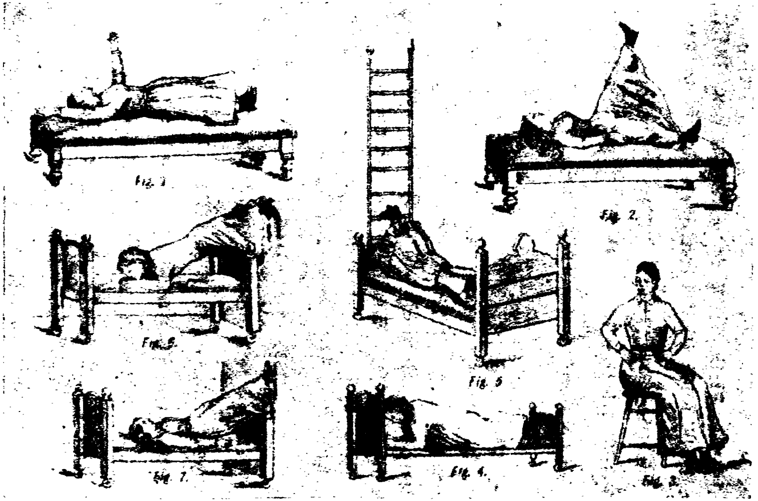
જયારે ગર્ભસ્થાંન આગલી બાજુ ઢળી પડેલું હોય છે ત્યારે તે પીસાબના ફુકકા ઉપર, પીડુંના હેઠાંણ તરફ જઇ પડે છે, જેથી પીસાબની હાજત પ્રસંગે પીડાકારી ભોગવવી પડે છે, કેટલીક નીશાંનીઓ તો આગલ જણાવેલી બીમારીના જેવીજ હોય છે, પણ પીસાબની બીમારીની નીશાંનીઓ, એ બીમારીમા ખાસ કરી વધારે માલમ પડે છે. પીસાબની હાજત ઘડીઘડી થાય છે, અને કોઇ વખતે પીસાબ થતાં કાંઇક વેદના પણ થાય છે. બીમારી જો સખત પ્રકારની હોય છે, તો દરદીને ઉભું રેહતાં યા ચાલતાં ઘણીજ મુશકેલી લાગે છે.

POSTURAL TREATMENT FOR ANTEVERSION.

આગલી બાજુ ઢળી પડેલાં ગર્ભસ્થાંનને ઠેકાણે લાવવા માટે શરીરને ઝોલાંણ કેવી રીતે આપવું.

આગલી બાજુ ઢળી પડેલાં ગર્ભસ્થાંનને ઠેકાણે લાવવા માટે પાછલા સફા ઉપર આપેલાં ઝોલાંણવાલાં ચીત્રો ઉપર, વાંચક બેહનોનુ ધ્યાંન ખેંચવામાં આવે છે. ચીત્રમાં દેખાડીયા પ્રમાણે જમીન યા કઠણ બીછાણા ઉપર ચત્તાં સુઇ જઇ, ભીતની ઉપર દરદીએ પોતાના પગોને જેમ બને તેમ ઉંચ્ચાં ટેકવી, કંમર બને તેટલી ઉંચી કીધાથી એ બીમારીનો ઇલાજ થઇ શકે છે.

સ્ત્રીના જનનંદ્રિ શરીરને તાકાત આપનારી કસરતના ચિત્રો.



પાછલી બાજુ ઢળી પડેલાં ગર્ભસ્થાંનને ઠેકાણે લાવવા માટે ચીત્ર નંબર, ૪, ૫ અને ૬, પ્રમાણે કસરત કરવી.

આગલી બાજુ ઢળી પડેલાં ગર્ભસ્થાંનને ઠેકાણે લાવવા માટે ચીત્ર નંબર, ૧, ૨, ૩, અને ૭, પ્રમાણે કસરત કરવી.

ચીત્ર નંબર–૧ *

પેટ અને પીઠુના મસલ્સને મજબુતી આપનારી કસરતનું ચીત્ર.

ચીત્ર નંબર–૨

કંમર અને તેની હેઠલના શરીરના સઘળા સાંધા અને ભાગોને મજબુતી આપનારી કસરતનું ચીત્ર.

ચીત્ર નંબર–૩

'શરીર'ના ઉપલા અરધા ભાગને મજબુતી આપનારી કસરતનું ચીત્ર.

ચીત્ર નંબર–૪

પાછ'લી બાજુ ઢળી પડેલાં ગર્ભસ્થાંનને ઠેકાણે લાવનારી કસરતનું ચીત્ર.

ચીત્ર નંબર–૫

ઉપલીજ બીમારી માટે બીજી રીતની કસરતનું ચીત્ર.

ચીત્ર નંબર–૬

ઉપલીજ બીમા'રી માટે ત્રીજી રીતની કસરતનું ચીત્ર.

ચીત્ર નંબર–૭

આગલી બાજુ ઢળી પડેલાં ગર્ભસ્થાંનને ઠેકાણે લાવવા માટે કસરતનું ચીત્ર.

ગર્ભસ્થાંનની *સોષણ શકતી.

૮ મુ કારણ. ઘણીક સ્ત્રીઓ પુર તંનદરોસ્ત હાલતમાં હોય છે. તેમને મનની કે તંનની કાંઇબી બીમારી બીલકુલ હોતી નથી, અને તમામ શરીર રૂષ્ટ પુષ્ટ હોવા છત્તાં ગર્ભસ્થાંન અને જનંન માર્ગની ફક્ત નબળાઇને લીધે, તેની સોષણ શક્તી જતી રેહલી હોય છે, જેથી વીર્યથી ગર્ભસ્થાંનના મુખ તરફ પ્રવેશ થઇ શકતો નથી, અને તેથી વીર્ય ફોકટ જાય છે. એ કારણથીબી સ્ત્રી વાંઝણી રેહ છે.

*Suction power. † પ્લેટ માહેલાં ચીત્રોની સમજણ.

૯ મુ કારણ. ગરભસ્થાંનના મુખનું ચીપટાઇ જવું, એબી વાંઝીયાપણાંનું એક કારણ હોય છે. ગરભસ્થાંનની એવી બીમારી શોધી કાહાડવાનું કાંમ, તથા તેના ઇલાજનુ કામ ઘર મેળે થાય એમ નથી, કેમકે તેમા અનુભવી તબીબના શસ્ત્રની જરૂર પડતી હોવાથી, એ ઇલાજ તબીબને કરવા દેવો જોઇએ છે.

૧૦ મુ કારણ. કેટલીક સ્ત્રીઓમાં ગરભસ્થાંન ચીમરાઇ ગએલું હોય છે. એનો ઇલાજ થઇ શકતો નથી.

૧૧ મુ કારણ. કેટલીક સ્ત્રીઓ ઉંમરે મોટી હોવા છતાં, તેમના ગરભસ્થાંન બીલકુલ ખીલેલાં હોતાં નથી, અને તે એટલાં તો નાંહના હોય છે, કે બીલકુલ હમેલ રેહી શકેજ નહીં. એવાં ગરભસ્થાંન Infantile Uterus ને નામે ઓલખાય છે. એનો ઇલાજ થઇ શકતો નથી.

૧૨ મુ કારણ. 'ઓવરીસ' (યાને સંતાંન–બીજસ્થાંન) માં સોજાનુ આવવું, તેમજ તેનું ચીમરાઇ યા કરમાઇ જવું—વીગેરે અનેક ગુપ્ત દરદોને લીધે સ્ત્રીને વાંઝણી રેહવું પડે છે.

૧૩ મુ કારણ. સ્ત્રીની કુવારી નીતીની એકપુરી પણ સમપુરણ ગવાહી તરીકે તબીબી વીદ્યામા 'હાઇમેન' ને નામે જણાયલું પડ, ઘણીક વાર પરણેલી સ્ત્રીઓમાં વટીક અખંડ રેહલું, પ્રખ્યાત તબીબ એકટનને જણાયલું હતું, એવું તે જણાવે છે. ડાકટર એકટનના જણાવ્યા પ્રમાણે સ્ત્રીઓ એવાં અખંડ પડ છત્તાં માસીક માંદગી ભોગવતી રેહછે, અને એ પડ સાબુત હોવા છત્તાં આઓને માસીક માંદગી પ્રસંગે કાંઇ ઝાઝી પીડાકારી વેઠવી પડતી નથી. સત્તા સમાન ગણાતો એ વીદવાંન તબીબ એકટન લખે છે કે;—

'મે ઘણાક એવા કેસ જોયા છે, કે જેમાં સ્રીઓ પરણેલી હોવા છત્તાં તેમનાં 'હાઇમેન' બીલકુલ અખંડ હતાં. આવા સંજોગ વચ્ચે અને એ કારણને લીધે એવી સ્રીઓ બીલકુલ વાંઝણી રહે છે.

એ ફરીયાદનેા ઇલાજ.

કેાઇ કુશલ સરજયન એનેા ઇલાજ બોલ્તા બોલતાં ઝટ કરી શકશે. એવાં પડને શાસ્ત્રથી ચીરી નાખવાના બનાવેા અતીશય સાધારણ લેખાય છે, અને એ વાહાડકાપના પ્રયેાગથી દરદીને કેાઇબી પ્રકારની વેદના કે દુઃખ, બીલકુલ માલમ પડતાં નથી.

૧૪·મું કારણ. ખુદરતી શારીરીક ખાંમીઓને લીધે, યા ધણી ધણી આણીની શારીરીક–બીનઅનુકુલતાથી પણ સ્રીઓ વાંઝણી રહેછે.

૧૫ મુ કારણ. કેાઇ વાર સ્રીઓમાં જનમથીજ ઓવરીસ તેમજ ગરભસ્થાંન હોતાં નથી. ડાકટર કાઉવન કેહછે કે તેની સારવાર હેઠલ એક સ્રી એવી આવી હતી, કે જેની સંમપુરણ તપાસ ચીપીચીપી કીધા પછી તેની ખાતરી થઇ હતી, કે તે સ્રીને ગરભસ્થાંન જેવું કાંઇજ હતું નહી. એ બાબત તે નીચે પ્રમાણે લખે છે.

"A married woman who recently came under my notice, on examination for an entirely different object, *was discovered to have no uterus,* the vagina about two inches long, ending in a *Cul-de-Sac.*"

૧૬ મું કારણ. જાડાપણું યાને શરીર ફેલાઇ જવાથીબી સ્રા વાંઝણી રહે છે.

૧૭ મુ કારણ. ક્લેારેાસીસથી, યા એવાંજ બીજાં દરદેાને લીધ શરીર માહેલાં લેાહીની નબળાઇથી તવાઇ ગએલી નાંતવાંન સ્રીઓ, તેમની નબળી પડી ગએલી જનંન ઇંન્દ્રીઓને લીધે વાંઝણી રહે·છે.

ઇલાજ નહીં થઇ શકે એવું વાંઝીયાપણું કેમ થાય છે.

આ અને એવાંજ બીજાં અનેક કારણોને લીધે સ્ત્રીઓ વાંઝણી રહેવા પામે છે. સ્ત્રીઓ જનમથીજ કેટલાંક કારણો પોતાની સાથે લેઇ જનમે છે. એવાં કારણો ખુદરતી કેહવાય છે. દાખલા તરીકે સ્ત્રી સ્ત્રીપણામા હોતી નથી. કોઇવાર સ્ત્રીમા ગર્ભસ્થાંન બીલકુલ હોતું નથી. કોઇવાર સ્ત્રીમા ગર્ભસ્થાંન ખોલેલું હોતું નથી. કોઇ-વાર ફેલોપીયંન ત્યુબમા કાંઇક ખામી હોય છે. એવાં અનેક દરદો અને અનેક ખાંમીઓ લાઇલાજ હોવાથી તેવાં વાંઝીયાપણાનો ઇલાજ થઇ શકતો નથી.

ઇલાજ થઇ શકે એવી શારીરીક ખાંમીઓથી ભોગવવું પડતું વાંઝીયાપણું.

સ્ત્રીના ગુપ્ત શરીરની વીચીત્ર ખાંમીભરી રચનાને લીધે કેટલીક વાર હમબીસ્તરી નીશફળ નીવડે છે. અફસોસ જેવું તો એ છે કે સ્ત્રીઓને તેમના શરીરની રચના અને ઇન્દ્રીઓના ગુણદોશ—Anatomy and Physology—નું સેહજબી ગ્નાંન કે સમજ નહીં હોવાથી, તેમની કફોડી થઇ પડેલી સંસારી હાલતની ખરી સમજ, કે ખરાં કારણની તેઓને કાંઇબી ખબર પડતી નથી. બાજે વખત એવી ખાંમીઓ જેમ ધણીમા તેમજ ધણીઆંણીમાં પણ હોય છે. પણ એટલું યાદ રાખવું કે જેટલી એ ખામીઓ વીચીત્ર હોય છે, તેટલાજ તેના ઇલાજ સેહલ હોય છે. મુશકેલી ફકત એટલીજ હોય છે, કે સ્ત્રીઓ તેવી ફરીયાદને જાહેર કરવાથી, મરીયાદાને ખાતર પહરેજ રેહ છે.

સમાપ્ત.